

# صِبْطُ الْفَسْرِ

پیشہ کردہ

حمید علی موہبی

۱۱۱ شرف آباد، لاہور





سید الشهدا



# ضبطِ الفس

پیشہ کردہ

حیدر علی موبلی ظاہر

۱۶، شرف آباد۔ عالمگیر روڈ کراچی





## پیش لفظ

کسی انٹرپرائز کی کامیابی کا دارومدار دو عوامل پر ہے (۱) سیکسٹ کے محاورے میں کامیابی کی شدید اور اٹل خواہش اور (۲) درپیش آمدہ مشکلات پر غالب آنے کے بعد انٹرپرائز کو حصول آرزو یا لطف اندوزی تک لانے کی اہلیت۔

کامیابی کے فساد مقصد پر بیشمار کورسوں میں جن میں شامل رہا ہوں شرکت کرنے والے اپنی ہی صلاحیتوں کی قدر و قیمت کا کم اندازہ کرنے پر مائل رہے ہیں۔ اس وقت بھی جب انہوں نے کورس کے دوران دی گئی مشقوں میں ان صلاحیتوں کا کامیابی سے اظہار کیا، اپنی کامیابی کو قسمت سے منسوب کیا۔ یہ سب کچھ ذہن کی سیکسٹ کا سوال ہے۔ ہارورڈ یونیورسٹی میں نفسیات کے پروفیسر اور ڈیپارٹمنٹ آف سوشل ریلیشنز کے چیئرمین ڈیوڈ سی۔ میک کلف لینڈ نے انڈین بزنس میٹروں اور پیشہ ور لوگوں میں تحقیقات کا انتظام کیا جن سے یہ ظاہر ہوا کہ کامیابی کی تحریک کو کس طرح فروغ دیا جاسکتا ہے پہلی تحقیق اسمال اسکیل انڈسٹریز ایکسٹینشن ٹریننگ انسٹیٹیوٹ (SIET) حیدر آباد میں کی گئی جہاں بائیسکل شاپسی۔ رٹیل اسٹورز اسمال فوڈریز۔ فابریکس پورنگ فرموں کے بارہ تا پندرہ اسمال اسکیل انٹرپرائزز کے چار گروہوں کے علاوہ کائیناد۔ اے پی سے قانون دانوں بینکاروں اور سیاستدانوں نے ایک دس روزہ اقامتی کورس میں شرکت کی یہاں انہوں نے مقصد کامیابی اور پلاننگ کی صلاحیتوں کو فروغ دینے کے ضمن میں متعدد تکنیک سیکھیں۔ بعد میں چھ اور دس ماہ کے مابینا، میک کلف لینڈ کے الفاظ میں شرکت کرنے والوں میں سے دو تہائی لوگ آسانی سے قابل مشاہدہ انداز سے بزنس میں غیر معمولی طور پر فعال ہو گئے یعنی انہوں نے پرانے کاروبار کو پھیلا کر ایک نیا بزنس شروع کر دیا منافعوں میں بہت زیادہ اضافہ کر لیا یا ایک پروڈکٹ لائن میں چھان بین کیلئے فعال اقدامات کیئے اس کورس میں شرکت کرنے سے دو سال پہلے ان میں سے صرف ایک تہائی لوگ اس اعتبار سے فعال تھے مختصر یہ کہ یہ کورس اس گروپ میں مالکانہ سرگرمی کی نیچرل



شرح کو دگنا کرتا معلوم ہوگا۔

کیا اسٹڈی کے نتائج تنخواہ دار ملازموں پر بھی قابل اطلاق ہیں؟ میک کے لینڈ جواب دیتے ہیں ”ہم نے ہندوستان میں ایک اور رہنمائی کرنے والا تجربہ شروع کیا ہے اس بار بمبئی میں جو اس سوال کے جواب میں مدد معاون ہے وہاں چھوٹی اور بڑی فرموں کے بٹیس تنخواہ دار ایگزیکٹوز نے کامیابی کی ٹریننگ لی۔ دو سال کے بعد یہ ظاہر ہوا کہ ایک بار پھر دو تہائی لوگ ان ہیں تاہم فیصد لوگوں کے تقابل میں جنہوں نے کورس سے پہلے سرگرمی ظاہر کی تھی غیر معمولی طور پر فعال و سرگرم ہو گئے۔“

یہ کتاب آپ کے فائدے کیلئے کچھ تکنیک دستیاب کرتی ہے اور آپ کی کامیابی کی تحریک کی قدر بڑھاتی ہے اور آپ کی مختلف صلاحیتوں کی بھی اصلاح کرتی ہے۔ ان کا مقصد آپ کی نفسیاتی رکاوٹوں کو ہٹانا بھی ہے جو ہو سکتا ہے آپ کو اپنے مقاصد کے حصول سے روک رہی ہوں جن پر بڑی تفصیل کے ساتھ بحث کی گئی ہے ان میں سیلف ہیناس۔ مسائل کے حل کیلئے تخلیقی مشقیں، دباؤ پر قابو پانے اور آپ کی شخصیت کی سالمیت کیلئے مراقبہ و دھیان کی تکنیک۔ جسمانی اور ذہنی صحت اور آل راؤنڈ پرفارمنس کی بہتری کیلئے فزیو سائیکولوجیکل طریقے شامل ہیں کتاب کے آخر میں کامیاب مہیجروں اور مالکان کے ذاتی اوصاف کا اور یہ کہ انہیں کیسے فروغ دیا جائے ایک تجزیہ بھی شامل ہے۔

کتاب میں فراہم کردہ سائیکو فزیالوجیکل گر مہیجروں کی برائے انسانی وسائل کی ترقی کورس اس منظم کرنے کی ٹریننگ میں کارآمد ہوگی اور سوشل کونسلروں کیلئے بھی ان کے کاموں میں سودمند ہوگی۔

ان قارئین سے جنہوں نے یہ تکنیک استعمال کی ہیں تبصرہ اور تجاویز مطلوب ہیں جنکا اس کتاب کے آئندہ کے ایڈیشنوں میں ممنونیت سے اعتراف کیا جائے گا تاہم کسی دریافت طلب بات کا جواب پتہ لکھے ہوئے اور مرثبت شدہ لغات کی وصولی پر ہی دیا جائے گا۔



لوئس - ایس - آر داس  
ہیومن پو - سٹل انٹیٹیوٹ  
۲۰۳ کلا ہیل ایور شائن نگر  
ملاد (w) - بمبئی - ۴۰۰۰۶۳ -

---

## تعارف

ہیناس سے مجھے اوائل عمر ہی میں جب میں کالج میں پہنچا دلچسپی ہو گئی تھی۔ میں نے اس کے بارے میں ایک مقبول عام سائنس میگزین میں ایک آرٹیکل پڑھا جس میں سیلف ہیناس کے میڈیکل اور ذاتی ترقی پر اطلاق کے بارے میں اور اس بارے میں بھی کہ یہ کس طرح برپا کیا جاسکتا ہے بات کی گئی تھی میں نے فوراً "آرٹیکل میں دی گئی ہدایات پر عمل کرتے ہوئے خود کو ہینانک ٹرانس میں لینے کی کوشش کی لیکن بار بار کوشش کرنے کے باوجود ناکام رہا۔

تاہم میں نے حوصلہ نہ ہارتے ہوئے ہر چیز پڑھ ڈالی 'میں اس مضمون پر اپنے ہاتھ آگے بڑھا سکتا تھا لیکن ہیناس پر اکثر کتابوں سے یہ ظاہر ہوا کہ جتنک کوئی اور راغب نہ کرے ترجیحاً ایک تربیت یافتہ ہیناسٹ اس وقت تک سیلف ہینانک ٹرانس میں آنا بہت مشکل ہے ایسا ایک ہیناسٹ ڈھونڈ نکالنے کی میں برسوں ناکام کوشش کرتا رہا۔

تب ایک ممتاز ہیناسٹ اور کلیسیکل ہیناس پریکٹیشنر کی طرف سے سیلف ہیناس پر ایک روزہ سیمینار منعقد کیے جانے کا اعلان سنا۔ میں نے ۵۰۰ روپے ادا کئے اور سیمینار میں شریک ہو گیا سیمینار میں ہیناسٹ سے تمام سامعین کو ٹرانس میں لینے کی کوشش کی لیکن چند پر ہی کامیاب ہو سکا میں ان میں سے نہیں تھا۔

جب میں ایک پیشہ ور رائٹر کے طور پر ایک رسالے کیلئے انوکھے پیشوں پر آرٹیکل کی ایک سیریز لکھنے پر مامور تھا تو میں نے خود کو ان ہینانائز ایبل خیال کرتے ہوئے ممبر کر لیا تھا۔ میں نے جن لوگوں کے انٹرویو لئے ان میں ایک اسٹیج ہیناسٹ تھا جو مجھے اپنی پرفارمنس کے دوران اسٹیج پر ہینانائز کرنے پر راضی ہو گیا۔ اسے نصف کامیابی ہوئی اس نے مجھے حکم دیا کہ میں اپنے ہاتھ اپنے سر پر پکڑے رہوں اور پھر اعلان کیا کہ وہ جب تک میرے ہاتھ کو الگ نہیں کرے گا وہ الگ نہیں ہوں گے۔ اپنے ہاتھوں کو الگ کرنے کی میری تمام کوشش کے باوجود ہاتھوں نے الگ ہونے سے انکار کر دیا مگر جب ہیناسٹ نے مجھے اپنی آنکھیں بند کرنے کا حکم دیا اور پھر



اعلان کیا کہ میں اپنی آنکھیں نہیں کھول سکتا تو پہلی ہی کوشش میں آسانی سے کھلتی ہوئی آنکھوں نے اس کا حکم ماننے سے انکار کر دیا پتا چلتا ہے کہ جو جانے پر اپنی جزوی کامیابی سے حوصلہ پا کر میں نے اس مضمون کے بارے میں مزید پڑھا تاکہ آئندہ ایک کتاب میں ایک مختصر سا آرٹیکل میری نظر میں نہ آگیا جو اس مسئلے کے بیچ سے گذرتا ہوا معلوم ہوتا تھا کسی کی مدد کے بغیر سیلف ہیٹاس برپا کرنا اتنا مشکل کیوں ہے اور اس مشکل کو کیسے حل دیا جائے اس کی توجیہ اور سبب عقلی اور تکنیک پر عمل کرتے ہوئے بالا آخر میں اپنی آنکھوں کو اس وقت تک بند کرنے میں کامیاب ہو گیا جب تک میں انہیں کھلنے کا حکم نہ دوں خواہ انہیں کھولنے کی میں کتنی ہی سخت کوشش کروں اسی طرح میں اپنے ہاتھوں کو کسی شعوری کوشش کے بغیر اپنے طور پر اٹھے رہنے کا حکم دینے میں کامیاب ہو گیا اس کے بعد یہ صرف وقت کا مسئلہ تھا کہ جس سے قبل میں متفرق استعمال کیلئے خود کو سیلف ہیٹاس پر راغب کر سکوں ہیٹاس میں میری دلچسپی کے ساتھ ساتھ مراقبہ یا دھیان میں بھی مجھے دل کشی محسوس ہونے لگی یہ اس وقت کی بات ہے جب مہارشی میٹش یوگی اپنے ماورائی دھیان کے ساتھ **Beatles and Miafarraw** میں گمراہ ہوا خبروں کی زینت بنا۔ اس وقت مجھے **TM** میں دخل یا روشناسی کا کوئی امکان میسر نہیں تھا۔ مگر اس کی تکنیک کی شائع شدہ تعریفات سے جن میں ایک رکنی منتر کی تکرار بھی شامل تھی میں نے اپنا منتر وضع کیا۔ اور وہ منتر دہاؤ تھا اور اسے میں نے اپنی تسکین کیلئے استعمال کیا اور فلاح و بہبود کے الگ دھتے ہوئے احساس کیلئے استعمال کیا آگے چل کر جب **Meditation** **Transcendental** پر سائنٹیفک ٹیسٹوں نے ان کے دعووں کو درست اور بجا قرار دیا تو میں نے خود بھی **TM** کا آغاز کر دیا اور اس کے تجربے کو اپنے اس منتر سے قابل موازنہ پایا جو میرا اپنا خود وضع کردہ تھا۔

اس مرحلے پر اس بات پر بہت فکر تھا کہ آیا ہیٹاس اور مراقبہ نسبتی ہیں میرا اپنا نتیجہ یہ ہے کہ وہ ایک ہی سکے کے دو رخ ہیں ہیٹاس ایک **Conditioning** پر دس ہے جو رویے کے پرانے نمونوں پر نئے رجحانات کو لاشعور کے ذریعے

Super impose کرتا ہے جبکہ مراقبہ ایک Deconditioning پروڈکس ہے جو بتدریج پریکٹس سے مقررہ نمونوں کو توڑ ڈالتا ہے دونوں ہی لاشعور پر اور لاشعور کے ذریعے کام کرتے ہیں۔ چنانچہ مراقبہ کو اسے پٹائٹک حالت کو جڑ پکڑنے کو آسان بنانا چاہئے پٹاس اور مراقبہ سے متعلق ماڈرن ماہرین نفسیات اور قدیم دانائوں نے اپنے مقاصد کے حصول کیلئے بہت سی تکنیک استعمال کی ہیں۔

میں نے یوگانندرا - پران و دیا پران یام جیسی قدیم تکنیک اور آٹو جینٹک ٹرننگ گائیڈڈ ایمجری رول ماڈلنگ اور ایسی ہی تخلیقی قوت بڑھانے جیسی جدید تکنیک کا تجربہ کیا۔ ان سب میں ایک ہی فیچر مشترک ہے وہ اس پٹائٹک اصول پر مبنی ہیں کہ ذہن اس وقت نہایت اعلیٰ صلاحیت و استعداد سے کام کرتا ہے جب بوجھ ہوئے آرام کی ایک ٹھانہ جیسی کیفیت میں ہو بجائے اس کے کہ اسے وق کیا جائے اپنی کامیابی کیلئے تکنیک کا دار و مدار قوت ارادی کی بجائے حس و ظالم قوت پر نہیں بلکہ لاشعوری ذہن کو عدم کوشش کی حالت میں پہلے سے مقررہ راستوں پر پٹائٹک طور پر رہنمائی پائے ہوئے چلنے کی اجازت دینے پر ہے۔

مجھے اس بات پر زور دینا چاہئے کہ اس کتاب میں استعمال کی گئی تمام تکنیک میں عدم کوشش کی کیفیت ضروری ہے تمام کوشش Counter Productive ہے آپ ایک غیر پسندیدہ عادت سے نہ لڑیں بلکہ زبردست ناپسندیدگی و بیزاری ہو جانے کے بعد اسے ترک کر دیں اگلے ابواب میں بیان کردہ اصل زندگی کی مثالیں اس حقیقت کو انڈر اسکور کرتی ہیں کہ پٹاپٹک تکنیک آپکے ذہن کی پرقار منس اور آپکے جسم کے فنکشن کو اس سطح سے زیادہ بلند کرتی ہیں جس کے آپ عادی رہے ہیں۔

آپ یہ یقین کرنا مشکل پائیں گے کہ ان میں سے کچھ تکنیک ممکنہ طور پر کام دے سکتی ہیں میری بیوی اس بات کو تسلیم نہ کر سکی کہ اس کے ہاتھ اور پاؤں محض یہ کہتے رہنے سے گرم اور بھاری ہو جائیں گے کہ وہ گرم اور بھاری ہیں مگر آرام کی حالتوں میں وہ کسی مشکل کے بغیر فوراً گرمی اور بھاری پن کے تاثر کا اظہار کرنے



کے قائل ہوگی جس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ کسی تکنیک میں یقین اسکی کامیابی کیلئے ضروری نہیں آپکو ذہن کھلا رکھنا چاہئے اور اسے آزما لینا چاہئے میں نے اور میری بیوی نے اس کتاب میں بحث کروا کر تکنیک کو سیلف ڈو پبلیسمل آڈیو کیسٹ پروگرام کی ایک بیٹری میں شامل کیا جو ہم نے Potential Institute Human کیلئے تیار کی تھی جس کے ہم بانی ہیں پھر کیسوں کی نقل کو اس کتاب کی صورت میں مدون کیا گیا۔

آخری بات کہ آپ اس کتاب کو زیادہ فائدے کیلئے پڑھ سکتے ہیں یہ ہے کہ آپ اس کتاب کو یا تو کسی کتاب کی طرح پڑھنے کیلئے منتخب کر لیں یا اسے ہٹانک انداز میں پڑھیں یعنی اپنے لاشعوری اور شعوری ذہن کو اسکا رخانہ یا تاثر پذیر ہونے دیں اس کتاب کو ہٹانک انداز میں پڑھنے کیلئے قائل آپ سلف ہٹاس بھی سیکھ لیں جو کچھ کرنا ہے وہ یہ ہے کہ آپ بیٹھ جائیں اپنی آنکھیں بند کر لیں اور اپنے اعصاب کو سر سے پاؤں تک رفتہ رفتہ آرام دیں جب خود کو کافی پرسکون محسوس کرنے لگیں تو ۱۰۰ سے ۱ تک الٹی گنتی گنیں پھر آنکھیں کھول دیں اور پڑھنا شروع کر دیں اگر کچھ دیر تک گنتے ہوئے یہ بھول جائیں کہ کہاں تک گن چکے ہیں تو وہیں سے گنتی شروع کر دیں جہاں سے یہ خیال ہو کہ آپ پہنچ چکے ہیں اس طرح آپکی رینڈمک بہت زیادہ بار آور ہوگی ان تکنیکوں کی ٹرائی کرتے وقت میری خواہش ہے کہ آپکا وقت پر لطف گزرے اور بار آور ہو اور آپکو اپنے مقاصد کے حصول میں کامیابی ہو۔

لوئس ایس آرواس۔

ہٹانک ذہن۔ سیلف ہٹاس: کامیابی تک بے کوشش روٹ۔

مار یوبیلیری اٹلی میں بریگیمو میں سینٹ وینسٹ اسکول میں ایک ٹیچر ہے جو اپنے تیرہ تا سولہ سال کے طلباء کو تیزی سے پڑھنے لکھنے میں مدد دینے کیلئے ہٹاس استعمال کرتا ہے شپ ریکارڈر جیسی چیزوں سے تدریسی مدد لیتا ہے جن کے ذریعے وہ اپنے طلباء کو خاص ہٹانک پیغامات دیتا ہے جیسے کہ: "ایک دو" تین تمہارے پونے بھاری ہوتے جارہے ہیں "چار" پانچ "خود کو سونے دو" چھ "سات" تمہارا نمبر

اوپر آرہا ہے۔ سو جا، سات، سو جا۔۔۔ وہ ہپاٹک ٹرانس میں ان پر غنوں کی طاری ہونے کا انتظار کرتا ہے پھر ان کے ایئر فونز سے منسلک ایک مائیکروفون میں ان کا سبق پڑھتا ہے وہ دعویٰ کرتا ہے کہ اس طریقے سے اکثر صرف ایک بار ہی ایک نظم یا انگریزی کا سبق طلباء کو یاد ہو جانے کے لیے پڑھنا کافی ہوتا ہے اس نے یہ دیکھا ہے کہ پہلے سے ست طلباء کی ایک جماعت اب کی ٹرانس پچنگ شروع ہونے کے بعد اس کے کچھ بہترین طلباء سے بھی زیادہ تیزی سے پڑھنا لکھنا سیکھ رہی۔

ہپاس کے مزید مختلف استعمال ہیں۔ ایک سالہ Haemophiliac نے ارتکاز کے ذریعے اپنی bleeding کو کنٹرول کرنا سیکھ لیا ایک ماہر نفسیات جسے زندگی بھر سازی کا خوف لاحق رہا خود یا سن کیے گئے بغیر تین روٹ کینال آپریشنوں سے گزرا۔

ایک خاتون جو شدید اذیت پہنچانے والے اعصابی درد کے باعث چلن پھرنے سے قاصر تھی اسکا نہ صرف درد گھٹ گیا بلکہ ایک تصوراتی طریقے سے سو جن میں بھی کمی آگئی۔

یہ مریض اپنی کامیابیوں کے ضمن میں ہپاس کے احسان مند ہیں جواب طلب زندان سازی اور ساکلیٹری کے مسلمہ لوازمات میں سے ایک ہے کچھ مریضوں پر استعمال کر کے ڈاکٹروں نے کینسر۔ دے کے حملوں سے پیدا ہونے والے درد سے چھٹکارا دلایا ہے اور ڈرگز کے بغیر ہلکی سرجری سرانجام دی ہے۔ ساکلیٹریسٹوں نے جنسی مسائل اور اڑنے کے خوف، بھیڑ بھاڑ اور لفظوں کے خوف جیسے فوبیا کا علاج کرے میں کامیابی کی رپورٹ دی ہے۔

دندان ساز، جو ہپاس کو قبول کرنے والے اولین لوگوں میں شامل ہیں مریضوں کی دکھ درد اور پریشانیاں دور کرنے کے لیے بڑی تعداد میں محدود کرنے کے بجائے ہپاس سے رجوع کر رہے ہیں۔

کینیڈا کا ایک جنرل پریکٹسنگ ڈاکٹر فرڈیننڈ جین کہتا ہے ”میں ایک دن میں تقریباً پانچ مریضوں پر اسے استعمال کر رہا ہوں۔“ چھوٹی چیر بھاڑ میں ٹانگے لگانے کے



لے میں اب سن کرنے والے دوا بہت ہی کم استعمال کرتا ہوں کیونکہ ہپاس زخموں کو مندمل کرتی معلوم ہوتی ہے۔“

ڈاکٹر اکثر درد دور کرنے کے لیے ہپاس سے کام لیتے ہیں جس کے لیے یہ بہت ہی کامیاب ہے ہپاس جسکی پہلے پہل دانتوں کے درد۔ میگرین یا شدید درد سر سے نجات کے لیے آزمائش کی گئی اب ہر طرح کے درد کے لیے استعمال کیا جاتا ہے پلاسٹک سرجری اور قیصرین سیکشن میں سن کرنے والی دور کی طرح یہ بھی بہت موثر رہا ہے جو ڈاکٹر درد میں تخفیف کے لیے ہپاس پر عمل پیرا ہیں انہوں نے بلیڈنگ اور زخموں کے مندمل ہونے میں اضافے کی بھی رپورٹ دی ہے اس امر کا جزوی تعلق مریض کی پر آرام حالت سے ہے۔ لیکن یہ ٹرانس کی حالت میں فرد کی یہ سیکھنے کی صلاحیت کا بھی نتیجہ معلوم ہوتا ہے کہ بلا ارادہ ٹنکشنوں مثلاً جسم کے ایک حصے کو گرم کرنے پر ارتکاز کے ذریعے خون کے بہاؤ کو کیسے ڈائریکٹ کیا جائے۔

ایک دندان ساز جو تیس برس تک ہپاس پر عمل پیرا رہا اور جس نے ٹرانس میں سرجری بھی کی، تھا پس کہتی ہے کہ ”جن کے خون میں چلتے نہیں بن پاتے وہ مریض ہپاس کے ذریعہ اگر چاہیں تو Bleeding کو کنٹرول کرنا سیکھ سکتے ہیں۔“ کہتی ہے کہ ایک اسٹڈی میں چھ ہیپو فلپا کس جن کے خون میں ٹارمل کلائٹک فیکٹر ایک فیصد سے بھی کم تھا کہ غیر وضاحت کردہ اسباب کی بناء پر اپنی بلیڈنگ روکنے کے قابل ہو گئے حالانکہ ان کے خون کے لیبارٹری ٹیسٹوں میں بھی کلائٹک سرگرمی میں کوئی تبدیلی ظاہر نہیں ہوئی سا کیمیاٹرسٹ تمباکو نوشی کی عادت ختم کرنے یا زیادہ کھانے کی عادت سے نجات دلانے، تشویش و تردد دور کرنے اور زیادہ سنگین ذہنی علالت کی تشخیص یا علاج کے لیے ہپاس سے کام لیتے ہیں ہر کسی نے ہپائزم یا ہپاس کے بارے میں سنا ہے لیکن اکثر لوگوں نے اس کے بارے میں خیالات پر اگندہ کر دیئے ہیں۔

اہم ہپاس ایک اصل شے مدر کے ہے اور سنجیدہ سائنسدانوں کی توجہ کو اپنی جانب کھینچتا ہے۔ سا کیمیاٹرسٹ اور دیگر میڈیل ڈاکٹر اسے علاج میں بطور ایڈ استعمال

کرتے ہیں۔ ماہرین نفسیات و سرج کے کام میں ہیناس کو استعمال کرتے ہیں۔  
 کچھ ہیناک مظاہر درد کے بارے میں استعدا رہے جس میں کہ جیسے انسان کی  
 بچپن کی شخصیت لوٹ آئی ہو جسے وہ چیزیں نظر آتی ہیں جو موجود نہیں ہوتیں۔ حالیہ  
 واقعات یا عجیب و غریب وقوعات کے بارے میں یادداشت کا کھل فقدان ہونے لگتا ہے اور  
 یہ سب کچھ ہیناکسٹ کے اشارہ و ابہام پر ہوتا ہے اسکی طرف سے ذہنی تحریک دیئے  
 جانے پر جسے اگر کوئی عام آدمی دیکھے تو یہی سمجھے گا کہ وہ کوئی عجیب چیز دیکھ رہا ہے  
 اور کوئی بعید از قیاس بات رونما ہو رہی ہے مگر ہیناس میں ہم انسانی ذہن کی حقیقت و  
 اصلیت دیکھتے ہیں خاص حالات کے تحت وہ کام کرتے ہوئے جنہیں عام طور پر نہیں  
 کیا جاسکتا۔

### تاریخی پس منظر۔

روایتی طور پر ہیناس انٹوں میسر کے اسیمل میگیٹ ازم سے مربوط رہا ہے  
 - اٹھارویں صدی کے فزیشن میسر کو بہت سے ایسے مریضوں کے علاج میں  
 زبردست کامیابی ہوئی جو ہسٹریائی فساد سے متاثر تھے جبکہ طبی لحاظ سے متاثرہ حصے  
 میں کوئی خرابی نہیں تھی چنانچہ ایک بالکل صحت مند عضو ہسٹریائی طور پر شل یا  
 مفلوج ہو سکتا ہے جو کسی Wander - worker yh faith - healer کے  
 چھوٹے سے ڈرامائی انداز میں ٹھیک ہو جاتا ہے میسر نے اس ڈرامائی علاج کے  
 طریقے میں اسپیشلائز کیا ایک گورنمنٹ کمیشن نے اس کی تھیوری اور طریقوں کی  
 چھان بین کی اور دونوں کو بوجس قرار دیا ان کا کہنا تھا کہ مریضوں کو جس چیز نے  
 متاثر کیا وہ محض ان کا اپنا تخیل یا قوت مقید تھی۔

ہیناس میں دلچسپی کا احیاء سرجری میں درد کو دور کرنے کی وجہ سے انیسویں  
 صدی کے وسط میں ہوا "سن کرنے والے کیمیکل کی ایجاد سے پہلے لندن کا ایک  
 نوجوان ڈاکٹر ایلیانسن ہیناک analgesia کا پہلا محقق تھا لیکن تعجب کی بات ہے  
 کہ اس کے بہت سے طبی رفقاء کاروں نے اس کے خلاف زبردست رد عمل کا  
 اظہار کیا اس انوکھی بات کی حقیقت پر یقین کرنے سے انکار کرتے ہوئے ایک اور



ڈاکٹر ایڈ ڈاکل نے جس نے ہندوستان میں کام کیا سرجیکل آپریشنوں میں بھی ہیناس استعمال کیا ایسے طریقوں پر جنہیں سپرنیچل پر حد بندی گردانا گیا میڈیکل اپوزیشن نے ایک سخت و تند بحث کو جنم دیا لیکن ایک کمیشن آف انکوائری نے رپورٹ دی کہ ایڈ ڈاکل نے بڑے آپریشن درد اور شاک کی معمول کے مطابق علامات کے بغیر سرانجام دیئے یہ ڈرامائی واقعات تکلیف کے بغیر سرجری کرنے کے لیے کیمیکل بخدرات متعارف ہونے سے کچھ پہلے رونما ہوئے جب کیمیکل بخدورات حتی طور سے مان لیے گئے تو ڈاکٹروں نے پورا پریشان کن مناقشہ ترک کر دیا۔

لیکن معاملہ یہیں پر ختم نہ ہوا فرانس میں متعدد ڈاکٹروں نے ہیناس کی تحقیق و تفتیش جاری رکھی اور اس کا اپنے مریضوں پر اطلاق کیا۔ اس کے بعد دو مشہور میڈیکل پروفیسروں - پیرس میں چرکوٹ اور ہینسی میں برنیسم نے اس مسئلے پر تحقیق کی اور ہیناس طبی لحاظ سے معقول قرار دیا۔

نور وادی کے پروفیسر چرکوٹ نے دو اہم غلطیوں کا ارتکاب کیا پہلی غلطی یہ کہ اس نے سکھایا کہ ہیناس ایک بلکل نیورولوجیکل چیز ہے جسے فزیکل استعمال میں پھیرا جاسکتا ہے اور فزیولوجی کے معلومہ قوانین میں واضح کیا جاسکتا ہے یعنی فزیولوجی کے معلومہ قوانین کی اصطلاح میں اسکی توضیح کی جاسکتی ہے اس بات میں گو ذرا سی سچائی تھی لیکن بڑی حد تک یہ ایک غلط نتیجہ تھا جو ریسرچ کے ناکافی و نامناسب طریقوں پر مبنی تھا چرکوٹ کے توجہ پزیر مریضوں نے جو کچھ وہ چاہتا تھا اسکی ایکٹنگ کرتے ہوئے اسے غلط راہ پر ڈال دیا۔ اس کی دوری غلطی ہیناس کو ایک انبار مل مظہر گردانا تھا جس کا اظہار صرف وہی لوگ کر سکتے ہیں جو اعصابی خرابی سے دوچار ہوں یہ غلطی اس کی ان مریضوں کے لیے کوششوں کو روکنے سے ابھری جو ہسپتالوں اور ڈاکٹر کی طرف سے سدھری کیئے آتے تھے۔ ماڈرن تحقیق سے ظاہر ہوا ہے کہ بے چین اور کشمکش میں مبتلا اور خلل اعصاب سے متاثرہ لوگ اکثر حالات میں نارمل طور پر صحت مند لوگوں کی بہ نسبت مشکل سے ہٹا ناز ہوتے ہیں مشاہدہ اس وجہ کہ وہ پوری طرح ریلیکس ہونے کے اہل نہیں ہوتے۔

چھ کوٹ کا مقابلہ برہنہ سچائی کے قریب تر تھا۔ اس نے یہ بات سکھائی کہ  
پیناس کا انوکھا پن زیادہ تر ایک شخص کے ذریعے رونما ہوتا ہے جو دوسرے شخص  
سے بات کر رہا ہوتا ہے۔

مگر میسر کے زمانے کے خیالات ختم نہ ہوئے۔ سنسنی خیز تحریریں لکھنے  
والے لوگوں نے فکشن میں سحر انگیزی برپا کر کے لوگوں کو متاثر کرنا شروع کر دیا  
انیسویں صدی کے آخر میں Trilby کا ناول لکھا گیا جس میں عالم سیونگلی ہیروئین  
کو مستقل پیناٹک ٹرانس میں رکھ کر اس کا طویل عرصہ تک جنسی اور معاشی طور پر  
استعمال کرتا ہے بہت سے اغواء کنندگان نے جب سیونگلی کے بیان کردہ طریقے  
آزمائے تو وہ ناکام ہوئے اور مایوسی سے دوچار ہوئے۔

فرائڈ نے جو تمام سائکیاٹرسٹوں میں سب سے زیادہ مشہور ہے اپنے کیرئیر  
کا آغاز چھ کوٹ کے طریقوں کے مطالعے سے کیا لیکن بالآخر وہ چھ کوٹ سے زیادہ  
کہیں برہنہ کا ممنون ہوا کیوں کہ اول الذکر اس کا کہنا تھا کہ پیناس زیادہ تر بات  
چیت کرنے کا نتیجہ ہے۔ بہر حال کئی وجوہات کی بناء پر بالآخر فرائڈ نے اسے خود  
ساختہ تھراپی سائیکو ایپنا لیس کے حق میں ترک کر دیا جس میں رول قدرے معکوس  
ہیں۔

مریض بے تنوع اور یک رنگ گفتگو کرتا ہے اور ڈاکٹر کی کوشش ہوتی ہے کہ  
مریض سونہ جائے۔ فطری طور پر فرائڈ اپنے مریضوں کو چاہتا تھا کہ وہ اس کا احترام  
کریں اور اس پر بھروسہ رکھیں لیکن اگر وہ کسی مریض کو پیناٹک کرنے کی کوشش کرتا  
اور مریض شہماتی طور پر مسکراتا ہوا آنکھیں کھولے رہتا تو فرائڈ کا منہ لٹک جاتا تھا  
اس صورت میں مریض کی نظروں میں اسکی استعداد و قابلیت ختم ہو جاتی اور وہ علاج  
کے لیے رقم کی ادائیگی پر کم آمادہ ہوتا یہی سبب تھا کہ اس صدی میں پینا تھراپی کو  
سائیکو ایپنا لیس کے حق میں ترک کر دیا گیا جس میں مریض کی حالت یا اسکی شفایابی کا  
کوئی معروضی ثبوت نہیں ہے۔

طب کے شعبے میں ڈاکٹر میسر اور بدکار سیونگلی سے مشابہ ہونے سے خوفزدہ



تھے۔ اس مضمون کی تحقیقات کرنے کے لیے برٹش میڈیکل ایسوسی ایشن کی طرف سے مقررہ کردہ کمیٹی نے جب ۱۹۳۲ء میں رپورٹ پیش کی تو اس میں ہپناٹسٹ کا چھایا ہوا نقطہ نظر قدرے صاف طور پر واضح کیا۔۔۔ نسوانی مریضوں کو کسی بھی طرح کے حالات کے تحت ماسوائے ایک رشتے دار یا ایک ہم جنس کی موجودگی کے بغیر ہپناٹائز نہ کیا جائے۔ پھر بھی ہپناٹس کو اس قدر کارآمد تکنیک پایا گیا کہ گاہے گاہے اسکا احیاء ہوتا رہا خصوصاً ان سپاہیوں کے علاج کے لیے جو دوسری عالمی جنگ میں *neurosis* - *Battle* سے متاثر تھے۔ ۱۹۵۳ء میں برٹش میڈیکل ایسوسی ایشن کی ایک اور مقررہ کردہ کمیٹی نے ہپناٹس کے طبی استعمال کے حق میں رپورٹ پیش کی اور یہ تقاضا کیا کہ مزید ریسرچ کی جائے۔

کم اثر پزید معمول لوگوں میں مزید کامیابی کے ساتھ ہپناٹس برپا کرنے کی حالیہ مزید ترقی یافتہ تکنیک استعمال کرتے ہوئے جن میں سے بعض کا ذکر بعد میں کیا جائے گا ڈاکٹر کامنہ نہیں لگتا۔

ہپناٹک تجویز فی الحقیقت بہت موثر ہو سکتی ہے تاہم ایک معروف جنرل پریکٹیشنر کے ہاتھوں اس میں خطرات بھی ہیں مثال کے طور پر وہ اسے ایک ایسے مریض کی کمر کا درد دور کرنے کے لیے استعمال کر سکتا ہے جو مستقل شکایت کرتا رہتا ہے مگر جب تک یہ معلوم نہ کر لیا جائے کہ تکلیف کا کوئی اہم فزیکل سبب نہیں ہے درد کا دور کرنا خطرناک اور تباہ کن حالت کا روپ اختیار کر سکتا ہے جیسا کہ ایک نہایت معروف میڈیکل ہسپتال نے حالی ہی میں کہا۔ ہم ڈاکٹر لوگ ہپناٹس کو سائنس کے برعکس ایک آرٹ کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ ان کو سوں میں کچھ آر سوں کو ہپناٹس کے بارے میں اسی طرح غلط اطلاع یا غلط فہمی ہو سکتی ہے جس طرح غیر ماہر پبلک کو۔

ہپناٹس کے بارے میں سب سے زیادہ حقائق سخت نفسیاتی ریسرچ کے ذریعے روشنی میں آئے ہیں آپ کو ایک انوکھی چیز کی حقیقت و اصلیت کے بارے میں کلی یقین دلانا اس وقت تک بیکار ہے جب تک آپکے پاس اسے ٹیسٹ کرنے کا کوئی

ذریعہ نہ ہو۔ ہٹاس کے بارے میں ایک سب سے زیادہ محرکیز بات یہ ہے کہ لوگ اس پر اپنے تاثر کا اظہار کرنے کی ڈگری میں مختلف ہوتے ہیں۔ یہ صرف ہپاٹھ کے ساتھ تعاون کرنے ہی کا مسئلہ نہیں ہے کیونکہ وہ چند لوگ جو ہٹاس کا تجربہ کرنا چاہتے ہیں انہیں یہ معلوم ہوتا ہے کہ ان میں اسکی گنجائش کا فقدان ہے اور اس کا انہیں بہت کم تجربہ ہوتا ہے۔

اس ضمن میں بہت زیادہ ریسرچ ہو چکی ہے کہ کس قسم کے لوگ ہٹاس سے غیر اثر پذیر ہیں۔ اور کس قسم کے لوگوں میں اسکی صلاحیت و استعداد ہے مگر شخصیت کے بارے میں ماہر نفسیات کے اقدامات ہنوز بھونڈے اور غیر پختہ ہیں اور کوئی جنرل ایگریمنٹ نہیں ہے۔

ہم یہ یقین کرنے کا میلان رکھتے ہیں کہ ہم میں سے ہر ایک freewill رکھتا ہے اور کہ ہم عموماً اپنی will کے معقول آپریشن کے مطابق عمل کرتے ہیں۔ لہذا ہٹاس کو ایک پراسرار، بھیانک اور ڈراؤنی شے کے طور پر دیکھا جاتا ہے کیونکہ معمول ہپاٹھ یا عامل کی مرضی کے مطابق صریحا خود کار طور پر کام کرتا ہے اور چیزوں کو محسوس کرتا ہے لیکن حقیقت میں تمام ہٹاس دراصل سیلف ہٹاس ہے ہپاٹھ صرف Conditions پیدا کرتا ہے جنہیں آپ بھی پیدا کر سکتے ہیں آپ کو ٹرانس میں لانے کے لیے۔

کچھ سوشل سائیکالوجسٹ سوال کرتے ہیں آیا ہٹاس واقعی شعور کی ایک خاص حالت ہے خلاف معمول رویہ پیدا کرتی ہوئی وہ یہ نشاندہی کرتے ہیں کہ اس بات کا کوئی واضح ثبوت نہیں ہے کہ ہپاٹھزڈ آدمی کا دماغ فزیالوجیکل طور پر مختلف انداز سے کام کرتا ہے (جیسے نیند میں یا سن کردہ حالت میں) ایسی ایک تھیوری اس خیال کی حامل ہے کہ ہپاٹھز کیا ہوا آدمی۔ ٹیلی ایکٹنگ میں مصروف ہوتا ہے اور ایسے روئے کا اظہار کرتا ہے جو اس کے خیال میں ہپاٹھ اس سے چاہتا ہے مزید ریسرچ کی تحریک دینے کے لیے ایسی نکتہ چیں قابل قدر ہیں رویے سے متعلق سائنسدان روایتی طور پر تمام فرض کردہ آراء کو ٹیسٹ کر رہے ہیں۔ جن میں بہت



سے پری سا کھٹک مغالے بھی شامل ہیں اصل میں کسی کو اس انوکھی چیز کی حقیقت پر اعتراض نہیں ہے۔ یہ مزید تحقیق و تفتیش کا سوال ہے کہ معلومہ فزیالوجیکل اصولوں کی اصطلاح میں اسکی کس طرح بہترین تشریح کی جاسکتی ہے۔

ہیپاٹک ٹرانس کی اصلیت و حقیقت پر اعتراض کرنا بطل صحیح نہیں ہے کیونکہ ہم نے اسکی خاص فزیالوجیکل خصوصیات ہنوز واضح طور پر ظاہر نہیں کی ہیں۔ ہمیں دماغ میں شراب کی لیول ظاہر کرنے سے پہلے مخموری اور خند کی حقیقت اور اصلیت کا قیاس کر لینا چاہئے یا دماغ کی پٹی ہوئی لہروں کا قیاس اس تعلق سے ہمیں ایمل ہیناس کی تناسب پر غور کر لینا چاہئے بہت سے چھوٹے جانور کسی غار نگر جانور کے گھیرے میں آکر ایک طرح کے سکتے کے ٹرانس میں آجائے ہیں۔

یہ ایک آٹومٹک نیورولوجیکل میکنزم ہے جو دودھ پلانے والے بڑے جانوروں سمیت حیوانوں کی ایک بڑی تعداد میں موجود ہوتا ہے آپ ایک خرگوش کو پیٹھ کے بل لٹا کر آسانی سے اسکا اظہار کر سکتے ہیں درحقیقت یہ ایک تعجب خیز بات ہوگی کہ انسان جو ایک دوسری حیوانی مخلوق ہے اس نیورولوجیکل میکنزم کا ان میں سراغ نہ ملے کچھ لوگوں کا کہنا ہے کہ جب وہ کسی دندان ساز کی کرسی پر بیٹھتے ہیں یا کسی مالش کرنے والے کے سامنے بیٹھتے ہیں تو ان کو سکتے جیسا احساس ہوتا ہے چنانچہ جیسا کہ چرکوٹ کی رائے ہے ایک نیورولوجیکل میکنزم بھی فی الحقیقت ہیناس کا ایک چھوٹا سا حصہ ہو سکتا ہے حالانکہ ہم برہنیم کی بات سے زیادہ اتفاق کرتے ہیں کہ ہیپاس معمول کے ساتھ باتیں کرنے کا نتیجہ ہے۔

یہ بات تعجب خیز نہیں ہے کہ ہم ہنوز یہ واضح نہیں کر سکتے کہ ہیپاس درد کو کس طرح روکتا ہے چونکہ ہم نارمل درد کے میکنزم کو نہیں سمجھتے اور نہ ہی یہ بات جانتے ہیں کہ اسے نفسیاتی طور پر کیسے روکا جاتا ہے ایک بغیر ٹانگ کا آدمی جو اپنے غیر موجود عضو میں بے اصل درد محسوس کرتا ہے اسی طرح ایک معمر ہے جیسے ایک ہیپاٹائزڈ شخص جو خاموشی سے قلع و برید برداشت کر لیتا ہے۔

ہیناس معمول کو شعور کو آرام دینے کی ترغیب دلا کر حاصل کیا جاتا ہے

یہاں تک کہ معمول مجہول - ست و کلال اور غنودہ ہو جائے اور ذہن کے لاشعوری حصے کو سرگرم کر کے حاصل کیا جاتا ہے تب پیناس لاشعور کی طاقت کو طبی مقاصد یا سیلف ڈیولپمنٹ کے لیے استعمال کرتا ہے یہ آپکی پوشیدہ صلاحیتوں کو منکشف کر سکتا ہے ضدی ہٹلی اور متموانہ عادات کو ختم کر سکتا ہے آپکے حافظے کو بڑھا سکتا ہے اور بے خوابی کا علاج کر سکتا ہے درد کو ختم کر سکتا ہے اور آپکے مقاصد حاصل کر سکتا ہے۔

ذہن کے شعوری اور لاشعوری جیسے مختلف طور پر کام کرتے ہیں۔ جب آپ الٹ ہوں اور ادعائی و قطعی ہو کر اپنی قوت ارادی کو پوری طرح استعمال کریں تو شعوری ذہن بہت زیادہ موثر ہوتا ہے برعکس بریں لاشعور اس وقت بہترین طور پر کام کرتا ہے جب آپ relaxed ہوں اس وقت ذہن آوارہ و بے ٹھکانہ ہوتا ہے اور دن میں خواب دیکھتا معلوم ہوتا ہے ایسے وقت میں کوئی خیالات یا ایج جو ذہن کو پیش کیے ..... حقیقت میں بدلنے کے لیے لاشعور کے لیے طاقتور suggestions کے طور پر کام کرتے ہیں۔

لاشعوری ذہن قوت ارادی کے کسی استعمال کے بغیر آپکو مزید بااعتماد بناتا ہے آپکی پریشانیوں اور خوف کو دور کرتا ہے تمباکو نوشی یا شراب خوری کی عادت چھڑا دیتا ہے درد کا احساس زائل کر دیتا ہے آپکے حافظے کو تیز کرتا ہے اور دیگر بیشمار کام سرانجام دیتا ہے پیناس میں شعوری کوشش فی الحقیقت productive Counter ہوتی ہے۔

اگر پیناس اسقدر آسان اور پاور فل ہے تو اسے ہر کوئی کیوں نہیں سیکھ لیتا؟ کیونکہ سیلف پیناس سیکھنے اور کوئی اور چیز سیکھنے کے مابینا زبردست فرق ہے پیناس آپکے لاشعوری ذہن کو دی گئی Suggestions کے ذریعے کام کرتا ہے اگر آپ خود کو یہ تجویز پیش کریں کہ آپ تمباکو نوشی ترک کر رہے ہیں اور پھر ترک کرنے میں کامیاب نہ ہوں تو آپکی اگلی تجویز بھی اپنی طاقت کھو دے گی اور ناکام رہے گی یہاں پر یہ دکھایا گیا ہے کہ آپ کو اپنی پہلی ہی کوشش میں کامیابی کا کیسے

یقین ہو سکتا ہے اگر آپ ہدایات پر عمل پیرا ہوں تو ناکام نہیں ہو سکتے۔  
اپنے لاشعور سے رابطہ۔

اس سے قبل کہ میں آپکو خود کو پہنائز کرنا سکھاؤں میں ایک سادہ سی تکنیک بتاؤں گا جسے آپ اپنے لاشعور سے وہ باتیں سیکھنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں جو آپکے شعوری ذہن نے بھلا دی ہیں یا توجہ نہیں دی ہے اس سے آپ کو اپنے لاشعور سے رابطہ استوار کرنے کی بھی مشق ہوگی اور خود کو پہنائز کرنا بھی آسان ہو جائے گا یہ تکنیک آٹھ تاس انج لمبی ڈوری سے بنے ہوئے پنڈولم کے استعمال پر مشتمل ہے اس ڈوری کے ایک سرے پر آپ انگوٹھی یا چابی جیسی چیز لٹکا دیں ایک میز پر کہنی کے بل بیٹھتے ہوئے اس ڈوری کا دوسرا سرا پکڑ لیں۔ اس پنڈولم میں چار حرکتوں کی استعداد ہے جیسا کہ شکل میں دکھایا گیا ہے۔ (۱) سرکولر clockwise سمت میں۔ (۲) سرکولر anti clockwise سمت میں (۳) خط مستقیم۔ آپ کی طرف اور آپ سے دور (۴) خط مستقیم بائیں سے دائیں اور پھر واپسی۔

اب ان چار حرکتوں کی پریکٹس کریں اپکا لاشعور پنڈولم کو حرکت دینے کا اہل ہے تاکہ اگر آپ اس سے ایک سوال پوچھیں تو وہ مندرجہ ذیل میں سے ایک طریقے سے جواب دے سکتا ہے (۱) ہاں (۲) نہیں (۳) نہیں جانتا۔ (۴) ظاہر نہیں کرے گا آپ اپنے سوال کو اس طرح فریم کریں کہ لاشعور آپکو ان چار جوابات میں سے ایک جواب دے سکے پنڈولم کی ہر حرکت ایک جواب کی نمائندگی کرتی ہے یہ معلوم کرنے کا بہترین طریقہ کہ کونسی حرکت کون سے جواب کی نمائندگی کرتی ہے یہ ہے کہ خود لاشعور سے پوچھا جائے یہ کام آپ اس طرح کر سکتے ہیں: پنڈولم کو پوزیشن میں پکڑیں آپکی کہنی میز پر لٹکی ہوئی ہو۔ اسے ہوا سے ہٹا کر مضبوطی سے تھامے رہیں پھر دہنی طور پر خود سے سوال کریں کونسی حرکت ہاں کی نمائندگی کرے گی؟ اور پنڈولم کو یکساں تھامے ہوئے اسے بٹے رہیں چند سیکنڈ یا دو ایک منٹ بعد پنڈولم اپنے طور پر حرکت کرنے لگے گا شروع میں غیر یقینی طور پر پھر استقلال کے ساتھ تاکہ اسکی حرکت مذکورہ بالا چار حرکتوں میں سے واضح طور پر ایک نہ ہو یعنی



clockwise کاغذ پر لکھ لیں clockwise ہاں تاکہ آپ اسے بھول نہ جائیں پھر پنڈولم کو روک لیں اور پھر سے پوچھیں کوئی حرکت نہیں کی نمائندگی کرتی ہے؟ پنڈولم پھر جواب دے گا جب تک آپ کو اپنے تمام جوابات ملیں اسی طرح کرتے رہیں۔

آپ اب اس تعجب خیز آلے یا اوزار کو استعمال کرنے کے لیے تیار ہیں۔ فرض کیجئے کہ آپ کو ایک مشکل فیصلہ کرنا ہے یعنی دو اہم سوشل فنکشنوں میں سے آپ کون سے فنکشن میں شرکت کریں آپ دونوں میں شریک نہیں ہو سکتے کیونکہ دونوں فنکشن ایک ہی دن ایک ہی وقت پر ہو رہے ہیں اپنے لاشعور سے پوچھیں کیا میں فنکشن نمبر ایک میں شرکت کروں گا؟ وہ کہے گا ہاں۔ پھر فنکشن نمبر ۲؟ اگر وہ کہے نہیں تو اس سے دوبارہ پوچھئے کیا فنکشن نمبر ایک فنکشن نمبر دو سے زیادہ اہم ہے جواب ہو گا ہاں اگر جواب نہیں ہے تو پھر لاشعور نے آپ کا سوال غلط سمجھا ہے۔ آپ اپنا سوال پھر ترتیب دیں اور دوبارہ پوچھیں آپ اس مسوور کون آلے کو یہ دریافت کرنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں کہ آپ نے اپنا گھڑی کس جگہ رکھی ہے مثال کے طور پر یوں پوچھئے ”کیا وہ گھر میں ہے؟“ اگر جواب ملے ”ہاں“ تو پوچھئے ”کیا بیڈروم میں ہے؟“ نہیں ”رہائشی کمرے میں“ ہاں اس طرح آپ کی تلاش کی ایریا گھٹ جاتی ہے اور آپ کا کام آسان ہو جاتا ہے۔

آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا:  
 ”اللہ تعالیٰ قیامت کے روز اس شخص کی توبہ اور فیض کو قبول نہیں فرمائے گا جو کسی اجنبی کو اپنی بیوی کے ساتھ  
 ربط و مضبط کا موقع فراہم کرے۔“

۔ باپ اور ماں کی طرف سے عاق کیا ہوا شخص اور دیوث  
 جنت میں داخل نہیں ہوں گے۔ دیوث وہ شخص ہے جو  
 اپنی بیوی کے لیے کسی فاسق کو لے جائے۔“

یہ جذباتی مسائل کے اسباب کے بارے میں بھی پہلے کی طرح ذہنی طور پر پوچھے گئے سوالات کے جوابات بھی دے سکتا ہے لیکن اس سے مستقبل کی پیشگوئی کرنے کے بارے میں سوال نہ ہو چھیں کیونکہ یہ کچھ ایسی چیز ہے جو وہ نہیں جانتا۔ جب آپ کوئی اہم فیصلہ کریں تو اسے صرف پنڈولم سے ملنے والی نصیحت پر مبنی نہ رکھیں پنڈولم کا مقصد تو آپکے اپنے لاشعور میں کچھ بصیرت پیدا کرنا ہے آپکو اس ذہانت کے ساتھ استعمال کرنا سیکھنا چاہیے۔

پنڈولم سے کچھ پریکٹس کرنے کے بعد آپ خود کو ہسٹائز کرنے کے لیے تیار ہیں ہماری قطعاً محفوظ تکنیک کے ذریعے سب سے بری خرابی جو رونما ہو سکتی ہے یہ ہے کہ آپ خود کو اسقدر relaxed محسوس کرنے لگیں گے کہ آپ سو جائیں گے اور کچھ دیر بعد نہایت تروتازہ ہو کر بیدار ہو جائیں گے درجہ ذیل

**ہدایات احتیاط سے پڑھیں۔**

**ہیٹا سس برپا کرنے والی ہدایات۔**

(۱) ایک معقول طور پر پرسکون جگہ منتخب کر لیں جہاں ایک یا دو گھنٹے تک کسی طرح کی مداخلت نہ کی جاسکے اگر آپ ایک ایسے گھر میں رہتے ہیں جہاں اور بھی بہت سے لوگ رہائش پذیر ہیں تو آپ انہیں بتادیں کہ آپکے ڈاڑیا گرونے آپکو ہر روز ایک گھنٹہ تک مراقبہ کرنے کا حکم دیا ہے جسمیں کسی قسم کی مداخلت نہ ہو اکثر لوگ اس وضاحت کو تسلیم کر لیں گے اور آپ کے کام میں مغل نہ ہوں گے گھر کے باہر آوازوں اور شور و غل سے پریشان نہ ہوں۔ آپ جلد ہی انہیں سننا چھوڑ دیں گے اگر آپ ترجیح دیتے ہیں تو لائبریری یا باغیچے میں بیٹھ جائیں لیکن اس بات کا یقین کر لیں کہ آپکے کام میں کسی طرح کی مداخلت نہیں ہوگی۔

(۲) ایک آرام دہ پوزیشن میں بیٹھ جائیں لیکن اتنی بھی آرام دہ نہیں کہ آپ پر غنودگی طاری ہو جائے مخالف سمت کی دیوار پر ایک چھوٹی سی چیز یا نشان رکھ لیں تاکہ اس پر ٹکٹکی باندھ سکیں وہ نشانی یا چیز آپکی آنکھوں کی سطح سے قدرے اوپر ہونا چاہیے اگر آپ باغ میں ہیں تو ایک درخت پر V کی شکل کے گدھے یا امانتے کو



گھورتے رہیں یا ایک پتے پہ نمٹلی باندھے رہیں۔

(۳) اس ایمر سائز کا مقصد ایک بیجانی یا جوش محسوس کرنا ہے جو آپ محسوس کرنا چاہتے ہیں آپ اپنے آپ جو سب سے زیادہ بیجان یا تاثر حاصل کر سکتے ہیں اپنے پونوں کا بھاری پن محسوس کرنا ہے۔  
کیونکر محسوس کیا جائے۔

مگرے سانس لیتے ہوئے اور ہر بار سانس لیتے ہوئے پوری طرح زیادہ سے زیادہ آرام پاتے ہوئے خاموشی سے دیوار پر رکھی ہوئی چیز کو گھورنا شروع کریں۔ اس چیز پر سے اپنی گاہ نہ ہٹائیں اور پوٹوں کی جو کچھ کرنا چاہتے ہیں کرنے دیں ذہنی طور پر یا زور سے بولتے ہوئے خود سے یہ کہیں کہ آپکے پوٹے بھاری ہوتے اور تھکتے جا رہے ہیں جونہی آپ ہلکا سا بھاری پن محسوس کرنے لگیں تو کہیں تین (آپ دو اور ایک اس کے بعد کہیں گے اور اس بارے میں پریشان نہ وں کہ آپ تین سے گنتی کیوں شروع کر رہے ہیں) بولنا اور یہ کہنا تین میرے پوٹے پیسے کے بنے ہوئے ہیں اور بہت بھاری ہوتے جا رہے ہیں ہر سانس کے ساتھ زیادہ سے زیادہ بھاری تصور میں یہ دیکھیں کہ بھاری بوجھ آپکی آنکھوں کے پوٹوں کو بند کر رہے ہیں وہ جب تک بند نہ ہو جائیں بولنا بند نہ کریں ہر بار جب آپ یہ خیال کریں کہ پوٹے بھاری ہوتے جا رہے ہیں تو کہیں تین یہ آٹھ یا بھاری پن کو تین کے عدد سے وابستہ کرنے کے لیے ہے بعد میں جب آپ خود کو پٹاٹاٹ کر کرنے کے لیے تین کہیں گے تو آپکے پوٹے خود بخود بھاری پن محسوس کریں گے بھاری پن کے علاوہ آپ اپنی آنکھوں میں ہلکی سی خراش کھٹک اور جلن بھی محسوس کر سکتے ہیں اگر ایسا ہو تو پریشان نہ ہوں بلکہ یہ کہیں میری آنکھیں جھکن اور بھاری پھن کا تاثر محسوس کر رہی ہیں اور بند ہو رہی ہیں ”تین“ اپنے الفاظ استعمال کریں گے مگر suggestion وہی ہونی چاہئے۔

(۴) آپکے پوٹے جو نہیں بند ہوں تو کہیں ”دو“ میرے پوٹے اب بند ہو گئے ہیں۔ ”انہیں جان بوجھ کر بند نہ کریں اور نہ ہی کولنے کی جدوجہد کریں جب تاثر کا

وزن کافی بھاری ہو جائے گا وہ خود بخود بند ہو جائیں گے کچھ دیر تک کہتے رہیں ”دو۔  
میرے پوتے اب بند ہو گئے ہیں۔

اپنی آنکھیں بند کئے بولتے رہیں مگرے سانس لیتے رہیں اپنی توجہ آنکھوں کے کناروں پر مرکوز رکھیں اور یہ تصور کریں وہ سختی سے بند ہیں اب خود سے کہیں۔ ایک۔ ایک خاص۔ خنک چھا سریش میری آنکھوں کے ڈھیلوں کو سختی سے پکڑے ہوئے ہے وہ اسقدر کسی ہوئی ہیں کہ اگر میں کوشش کروں تب بھی نہیں کھول سکتا میں جتنی زیادہ کوشش کرتا ہوں اتنی ہی زیادہ چسکتی جاتی ہیں۔ یہ بات کئی بات کہتے رہیں اور یہ تصور کرتے رہیں کہ کوئی آپکی آنکھوں پر سریش لگا رہا ہے اور انہیں سختی سے چپکا رہا ہے اب آپ ایک ہلکی ہسٹائٹک حالت میں ہیں۔ مگر اس مرحلے پر یہ جاننے کی کوشش نہ کریں کہ آپکی آنکھیں کس قدر ٹائٹ ہیں اس حالت کی قوت کو ٹیسٹ کرنے اور دیگر مقاصد کے لیے استعمال کرنے سے پہلے آپ ہسٹائٹک حالت کو گہری کر لیں۔

اب اپنے آپ سے کہیں: ”میں ایک‘ دو‘ تین گنوں گا اور اپنی آنکھوں کو بالکل پوری طرح تازہ دم حالت میں کھول دوں گا ایک‘ دو‘ تین“ اب آپ آسانی سے اپنی آنکھیں کھولنے کے اہل ہوں گے۔ جب آپ ہسٹائٹک حالت میں ہونا چاہئیں تو ہمیشہ تین‘ دو‘ ایک‘ گنیں اور جب اس حالت سے باہر آنا چاہیں تو ایک دو تین گنیں خواہ آپ اسکی ضرورت محسوس نہ کرتے ہوں۔

یہ آپکو ایسوپ کو یہ دکھانے کیلئے ہے کہ آپ اپنی ہسٹائٹک انڈکشن ایکسرسائز کو سنجیدگی سے لیتے ہیں۔ (ایک۔ دو۔ تین کے بغیر اپنی آنکھیں کھولنے کی کوشش نہ کریں اب میں اپنی آنکھیں کھولوں گا۔)

(۵) اب ہر موقع پر مندرجہ بالا پروسیجر پر عمل پیرا ہوتے ہوئے خود کو ہسٹائٹک حالت میں لائیں ہسٹائٹک حالت طاری کرنے کے اہل ہونے کے لیے آپ کو بہت پہلے سے صرف تین۔ دو۔ ایک کہنے کی ضرورت ہوگی۔ جب آپ خود کو کئی بار ہسٹائٹک حالت میں لاپچکے ہوں تو اس کے بعد اس حالت کو گہری کرنے کے لیے

مندرجہ ذیل پروسیجر پر عمل پیرا ہوں۔ یہ خیال پیش کریں کہ آپکی آنکھوں سے ڈھیلے مضبوطی سے ایک انداز سے بند ہیں اور ایک ساتھ چپکے ہوئے ہیں جبکہ آپکی آنکھیں ہنوز بند اور چپکی ہوئی ہوں تو یہ خیال کرتے ہوئے اپنی توجہ اپنے پیروں پر مرکوز کر دیں کہ وہ بہت relaxed محسوس ہو رہے ہیں۔ پھر اپنی توجہ اپنی ٹانگوں پر پھر رانوں پر، پھر پیٹ پر، پھر چھاتی، کندھوں بازوؤں ہاتھوں اور سر پر مرکوز کر دیں ہر بار یہ خیال پیش کرتے ہوئے کہ جسم کا یہ حصہ بہت relaxed محسوس ہو رہا ہے جب آپ پورے جسم کا احاطہ کر چکیں گے تو آپ عمدہ ہپ ٹانگ حالت میں ہوں گے خود کو بتائیں کہ اس کیفیت سے نکلنے کے لیے آپ ایک دو تین گھنٹیں گے اور یہ کہ تمام نارمل تاثر واپس آجائے اور آپ خود کو پوری طرح بیدار اور تازہ دم محسوس کریں گے۔

(۶) یہ جانچنے سے قبل کہ ہپس کے تحت آپکی آنکھیں کتنی مضبوطی سے بند ہیں خود کو کئی بار ہپ ٹانگز کریں تاکہ آپ اپنی آنکھوں کی بند حالت کو محسوس کرنے کے کافی اہل ہو سکیں۔ تب ہی تھوڑی تھوڑی کر کے اپنی آنکھیں کھولنے کی کوشش کریں مگر مطلق آہستگی کے ساتھ بے صبر نہ ہوں سخت کوشش نہ کریں اگر وہ فوراً نہیں کھلتیں تو پھر آپ کامیاب رہے ہیں انہیں دوبارہ مزید چند لمحوں کے لیے کھولنے کی کوشش نہ کریں پھر ہر بار تھوڑی سی سخت کوشش کریں بالا آخر آپ اپنی پوری قوت سے بھی کھولنے کی کوشش کریں وہ اس وقت تک نہیں کھلیں گی جب تک آپ ایک سے تین تک نہ گنیں یہ ایک میکان ہے سنسنی ہے کہ آپ نے اپنے طاقتور imagination سے اپنے جسم کے ڈانواں ڈول مرضی و منشاء اور ارادے کو فصح کر لیا ہے۔

ٹرانس کو گہرا کرنا۔

از راہ قیاس آپ نے اب تک صرف بیٹھ کر۔ آرام پا کر۔ تین گہرے سانس لیکر اور تین۔ دو۔ ایک گن کر خود کو ہپ ٹانگ ٹرانس میں ڈالتا سیکھ لیا ہے (اگر نہیں سیکھا ہے تو ہنوز آپکے لیے امید ہے آگے پڑھئے) آپ کو اب اپنے ٹرانس کو



گہرا کرنے کا اہل ہونا چاہئے تاکہ آپکا لاشعور ذہن ان امتیازی اوصاف خصوصیات کے بارے میں آپکی suggestions کو فوراً قبول کر لے جنہیں آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ اور اس کامیابی کے بارے میں جسے آپ اس سے حاصل کرنے کے متحمل ہیں۔ ٹرانس کو گہرا کرنے کا ایک طریقہ پہلے سے سکھائے گئے طریقے سے خود کو ٹرانس میں لانے کے بعد ۳۰۰ سے اتک گنتی گننے کا ہے ہر گنتی پر جو آپ گنتیں ایک گہرا سانس لیتے ہوئے یعنی گہرا سانس ۳۰۰ گہرا سانس ۲۹۹۔ الٹی گنتی گننے کی وجہ یہ ہے کہ آپ چونکہ پرو سحر سے نا آشنا ہیں لہذا آپ کو اپنی گنتی پر توجہ مرکوز کرنے کی ضرورت ہے اور یہ کہ گنتی گننے کے دوران relax بھی ہوتے رہیں توجہ مرکوز کرنے سے ٹرانس کو گہرا کرنے میں مدد ملتی ہے آپ جیسے ہی الٹی گنتی گنتیں اور گہرے سانس لیں خود کو ایک سیدھی ڈھلوان اور لامتناہی قسم کی طرف پھسلتا ہوا بھی تصور کرنے کی کوشش کر سکتے ہیں گنتی کے اختتام پر آپکو ایک اچھے خاصے گہرے ٹرانس میں ہونا چاہئے۔ الٹی گنتی گننے کی تکنیک اپنے آپکو ہسٹائٹک ٹرانس میں لانے کیلئے بطور ایک انڈکشن تکنیک بھی استعمال کی جاسکتی ہے اس صورت میں جب آپ پہلے والی انڈکشن تکنیک کو کچھ وجوہات کی بناء پر مشکل سمجھیں یا ناخوشگوار وغیرہ موافق پائیں مفصل متبادل انڈکشن تکنیک پیش خدمت ہے۔

اگر آپکے پاس ایک کیسٹ ریکارڈر ہے تو آپ مندرجہ ذیل ہدایات کو رکارڈ کر سکتے ہیں اور اسے اس وقت چلا سکتے ہیں جب آپ حسب ہدایت خود کو ہسٹائٹک کرنے کی کوشش کریں اگر آپ کے پاس ریکارڈر نہیں ہے یا آپ اپنے مقصد کے لیے اسے استعمال کرنا نہیں چاہتے تو خود کو ہدایت دیں اور حسب ذیل ہدایات پر چپ چاپ عمل پیرا ہوں کسی پرسکون جگہ پر اپنے ہاتھ رانوں پر رکھ کر آرام سے بیٹھ جائیں۔ خود سے کہیں کہ آپ جلد ہی ٹرانس میں چلے جائیں گے۔ اور کسی وقت آپ ٹرانس سے باہر آنا چاہیں تو ایک سے تین تک گنتی گننے کے ذریعے آپ ایسا کرنے کے اہل ہوں گے۔ اپنی مخالف سمت میں دیوار پر ایک نشان یا کوئی اور چیز منتخب کر لیں اپنی آنکھوں کی سطح کچھ اوپر کی جانب بھر پورا انداز سے اس نشان کو ٹکٹکی

باندھ کر گھوریں۔ تین گہرے سانس لیں سانس اندر کی طرف لیتے ہوئے اپنے جسم کے پٹھوں کو سخت کر لیں اور جب سانس باہر نکالیں تو ذہن ڈھیلا چھوڑ دیں۔

آہستگی کے ساتھ ۳۰۰ سے الٹی گنتی گنتیں ہر عدد کی گنتی پر ایک گہرا سانس لیتے ہوئے۔ اگر آپ درمیان میں گنتی بھول جائیں تو بس وہیں سے گنتا شروع کر دیں جہاں آپ کو یہ یاد ہو کہ گنتی چھوٹ گئی ہے۔ یا پھر ۳۰۰ سے گنتا شروع کر دیں جب آپ الٹی طرف گنتیں تو خود سے کہیں میرے پیر آرام پا رہے ہیں میں انہیں آرام پاتا اور بے طاقت۔ دے بے جان اور ڈھیلے پڑتے ہوئے محسوس کر سکتا ہوں۔ پھر آہستہ آہستہ آگے بڑھیں میں اپنی پنڈلیوں کو آرام پاتا محسوس کرتا ہوں۔۔۔ پھر اپنی رانوں کو، اپنے پیٹ کو، ہاتھوں، بازوؤں، کندھوں گردن چہرے کو آرام پاتا محسوس کرتا ہوں۔ اس تمام پروسیجر کے دوران آپ کے پونے بھاری محسوس ہونے چاہیں یہاں تک کہ وہ لرزنے لگیں اور اپنے آپ بند ہو جائیں۔ جب آپ گنتیں ”ایک“ تو خود کو بتائیں کہ آپ پوری طرح relaxed ہیں اور ٹرانس میں ہیں آیا آپ بیان کردہ تکنیک کو ٹرانس کی سیلف ہسپناٹک انڈکشن کیلئے استعمال کریں یا اسے گہرا کرنے کے لیے اگر ممکن ہو تو اسے مزید گہرا کرنے کی کوشش کریں کیونکہ اگر ٹرانس گہرا ہوگا تو جو suggestions آپ خود کو دیں گے مزید موثر ہوں گی بالفاظ دیگر ٹرانس جتنا گہرا آپ کی دی ہوئی suggestions اتنی ہی زیادہ موثر و کارگر

اپنے ٹرانس کو مزید گہرا کرنے کے لیے آپ اپنے جسم میں مختلف تاثر برپا کر سکتے ہیں۔ آپ چار قسم کے تاثرات یا ہیجان برپا کر سکتے ہیں۔

(۱) اپنے بازو میں ہلکاپن۔

(۲) غیر موجود یا غیر واقعی بویا زائے کا احساس۔

(۳) ذہنی طور پر ایک چیز، رنگ یا شکل کا نقشہ کھینچنا۔

(۴) خیالی دے بے اصل آوازیں سننا۔

یہ جاننے کے لیے کہ ان تاثرات میں سے کونسا تاثر بہترین ہے پندرہ تاہیں

منٹ تک اپنے خیالات کے ذریعے ہر ایک تاثر کو محسوس کرنے کی کوشش کریں ان تاثرات کو اجاگر کرنے کی پہلی کوشش کرتے ہوئے خود یہ بتائیں کہ آپ خواب دیکھ رہے ہیں اور یہ کہ آپ کو اثرات کا ایسا ہی واضح تجربہ ہوگا جیسے خواب میں ہوتا ہے پھر اس تاثر کو جسے آپ بہتر طور پر پیش کر سکتے ہیں استعمال کریں اس تاثر کے گرد کھیتے رہیں اور اپنے ٹرانس کو گہرا کریں۔ یعنی اس تاثر کے توجہ مرکوز رکھیں اور اس سے اپنے ٹرانس کو گہرا کریں ان تاثرات کو گہرا کر کے یا زیادہ تیز کر کے اور خود سے یہ کہتے ہوئے کہ وہ جتنے تیز ہوتے ہیں آپکا ٹرانس اتنا ہی زیادہ گہرا ہوتا ہے۔

آپ چونکہ اپنی آنکھوں میں پہلے ہی بھاری پن برپا کر چکے ہیں لہذا اپنے ہاتھ اور بازو میں ہلکا پن برپا کرنا آپکے لیے نہایت آسان ہونا چاہئے ایسا کرنے کے لیے جبکہ آپ ٹرانس میں ہوں اپنے آپ کو یہ suggest کریں کہ ایک غبارہ جو گیس سے بھرا ہوا ہے یا ایک ہیلی کاپٹر آپکی کلائی کے گرد ایک رسی بندھے ہوئے اسے اٹھا رہا ہے جسقدر ہو سکے قوی طور پر یہ تصور کریں کہ آپکا بازو کھوکھلا ہے اور ایک گیس سے بھرا ہوا ہے اور تیر رہا ہے اس سے قبل کہ آپکا بازو واقعی ہوا میں بلند ہونے لگے آپ کو یہ بات اسے آپ سے مکرر کہتے رہنا ہے۔ لیکن یہ تجربہ وقت کی قیمت کا مستحق ہوگا اس میں وقت لگے گا اپنے بازو کو relaxed رکھیں اور اپنے اپنے طور سے اٹھانے کی کوشش نہ کریں بالا آخر اس میں جھٹکے لگنے لگیں گے۔ پھڑکنے لگے گا۔ آہستہ آہستہ اٹھنے لگے گا اور پھر تیزی سے اٹھ جائے گا۔

ہر بات جب آپ ٹرانس میں جائیں تو اپنے بازو سے اٹھنے اور آپکے سر کو چھونے کے لیے کہتے ہوئے ٹرانس کو مزید گہرا کریں جب آپ ٹرانس کو گہرا کر چکیں تو اس کے بعد دیگر تاثرات برپا کرنے کی کوشش کریں لیکن اگر آپ ان میں سے کچھ کو پیش کرنے کے اہل نہ ہوں تو گھبرائیں نہیں۔ دوسرا آسان ترین تاثر برپا کرنے کے لیے رنگوں کا نظر آنا ہونا چاہئے۔

وہ تکنیک پیش کی جاتی ہے یہ آپکی جو خیالی طور پر رنگ دکھائی دینے کی طاقتوں کو ڈوبلپ کرے گی۔ آپکو اس صلاحیت و اہلیت کی بعد میں ضرورت پڑے



گی۔

ان ہدایات کو شیپ کر لیں اور جب زانس میں ہو تو شیپ چالو کر لیں یا پھر ذہنی طور پر ان ہدایات کا خلاصہ دہرائیں میں گہرے زانس میں ہوں میں آہستہ آہستہ کئی سکون بخش سانس لیتا ہوں۔ ہر سانس مجھے ایک گہری لیول میں لے جاتا ہے میں آسانی کے ساتھ جو نئی گہرے سانس لیتا ہوں خود کو ایک عمارت کی ساتویں منزل پر پہنچتا ہوا پاتا ہوں۔ جسکی دیواریں گہرے سرخ رنگ کی ہیں اور چمکدار ہیں میں اس برے ہال کی طرف جاتا ہوں جو زینے کے آخر میں واقع ہے جہاں نیچے کا نشان لگا ہوا ہے میں اس پر یہ جانتے ہوئے قدم رکھتا ہوں کہ اس کے ذریعے جانا محفوظ ہے۔ میں خاموشی اور حفاظت کے ساتھ سبک رفتار سے نیچے کی طرف چلنے لگتا ہوں نیچے اترتے وقت مجھے گہرا سکون ملتا ہے پھر مجھے نمبر ۷۔ نظر آتا ہے جو چمکدار سرخ دیواروں کے مقابل ساتویں منزل پر نمایاں طور پر لکھا ہوا ہے۔

زینے کے ذریعے میں چھٹی منزل پر آجاتا ہوں جہاں دیواروں کا رنگ اورنج ہے۔ اورنج رنگ کی دیواروں سے گہرے ہوئے ہال کے آخر تک چلا جاتا ہوں اور وہاں سے نیچے جاتے ہوئے زینے پر قدم رکھتا ہوں میں گہرے سانس لیتے ہوئے کئی بار ۶ دہراتا ہوں اور خوشگوار اورنج رنگ کو تیرتا ہوا پاتا ہوں جب میں پانچویں منزل پر پہنچتا ہوں تو خود کو پرسکون۔ سستایا ہوا محسوس کرتا ہوں اور اپنے اندر سے کھچاؤ رستا ہوا محسوس ہوتا ہے یہاں دیواریں خوبصورت لیمن یلو کلر کی ہیں میں دوسرے زینے تک برآمدے کے آخر تک جاتے ہوئے ان دیواروں کو گھورتا ہوں گہرے سانس لیتا ہوں اور ذہنی طور پر نمبر ۵ دیکھتا ہوں جو دیوار پر لکھا ہوا ہے اور اس خوبصورت رنگ کی دیواروں کو دیکھتا رہتا ہوں میں سبک رفتار سے چوتھی منزل کی طرف چل پڑتا ہوں میں جب قدم باہر نکالتا ہوں تو اپنے سامنے ایمرالڈ گرین رنگ کی دیواریں دیکھتا ہوں۔ اس پرسکون رنگ سے لطف اندوز ہوتے ہوئے میں برآمدے کے آخر تک چلا جاتا ہوں میں دیواروں پر نمبر ۴۔ لکھا ہوا دیکھتا ہوں اور گہرے گہرے سانس لینے لگتا ہوں اور ہر سانس کے ساتھ نمبر کو دہراتا ہوں۔

میں خاموشی اور آرام کے ساتھ تیسری منزل کی طرف بڑھ جاتا ہوں۔ تیسری منزل پر میں خود کو اور بھی پرسکون محسوس کرتا ہوں۔ جس کی دیواروں کا رنگ گہرا سی بلیو ہے۔ ہال کے آخر تک جاتے ہوئے میں خود کو آرام اور سکون سے شرابور محسوس کرتا ہوں اور اس سے پہلے میں نے جو ٹیلے رنگ کے مناظر دیکھے ہیں ان کا تصور کرتا ہوں 'بلیو اسکائی' 'بلیو لیک' 'بلیو سی'۔

تیسری منزل دیکھ کر میں گہرے سانس لیتا ہوں اور کئی بار نمبر ۳ دہراتا ہوں۔ زینے کے ذریعے دوسری منزل پر جاتے ہوئے میں خود کو زیادہ سے زیادہ پرسکون محسوس کرتا ہوں 'اپنے گرد ٹیلے رنگ کی دیواروں کو گذرتے دیکھ کر دوسری منزل پر دیواریں پر پل رنگ کی ہیں۔ میں برآمدے کے آخر تک جاتے ہوئے اس رنگ کی خوبصورتی سے لطف اٹھاتا ہوں نمبر ۲۔ کا نقشہ دیکھتے ہوئے اور گہرے سانس لیتے ہوئے اس نمبر کو دہراتا ہوں۔

زینے کے ذریعے پہلی منزل تک جاتا ہوں دوسری منزل کی دیواروں کا رنگ وائٹ ہے۔ میں گہرے سانس لیتے ہوئے نمبر ۱۰۔ دہراتا ہوں اب میں پوری طرح پرسکون اور ٹرانس کی کیفیت میں ہوں ہر بار جب میں اس ایکسپریس سائز کو سرانجام دیتا ہوں تو مجھے نظر آنے والے رنگ اور زیادہ چمکدار اور اجاگر ہو جاتے ہیں۔

پوری طرح بیداری کی حالت میں آنے کیلئے میں دھیرے دھیرے ایک سے تین تک گنتا ہوں تین کی گنتی پر میں اپنی آنکھیں کھول دیتا ہوں خود کو تازہ دم چست توانا اور ہر طرح کے کھنچاؤ سے آزاد محسوس کرتے ہوئے۔ (ساتویں منزل سے پہلی منزل تک رنگوں کا تسلسل قوس و قزح کے رنگوں جیسا ریڈ۔ اورنج۔ یلو۔ گرین۔ بلیو انڈیگوا پرپل۔ وائیٹ۔)

## جذباتی کنٹرول۔

جذبات ہم میں سے اکثر لوگوں کی زندگیوں کو کنٹرول کرتے ہیں ہم ایسی چوشوں سے گریز کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ جو ہمارے اندر تشویش و تردد۔ بے چینی و اضطراب۔ بوریٹ۔ خوف اور غصے جیسے ناخوشگوار جذبات پیدا کرتی ہیں اور

ایسے مواقع پیدا کرنے کی کوشش کرتے رہتے ہیں جو ہمارے اندر مسرت - سکون اور جوش جیسے جذبات برپا کر سکیں مثال کے طور پر اگر ہم آرائش جیسی چیزوں کے بارے میں پریشان رہتے ہیں تو ہم امتحانات اور انٹرویو دینے سے متنفر ہوتے ہیں برعکس بریں ہم سینما - کرکٹ میچ اور میوزک پسند کرتے ہیں کیونکہ ہمیں خوشگوار جذباتی تحریروں سے آشنا کرتے ہیں - کبھی کبھار ہماری ایسی انگلیمنٹ ہوتی ہے جو ہمارے مستقبل کے لیے اہم ہوتی ہے جیسے کہ کسی ناخوشگوار لیکن غیر اہم کلائنٹ سے ملنا یا جب کرکٹ میچ ہو رہا ہو تو کوئی بورڈ کام سرانجام دینا جبکہ ہم کٹری سنٹیا میچ دیکھنا چاہتے ہوں ہم میں سے کچھ لوگ ایسی ترغیبات سے شکست کھا جاتے ہیں اور کام سے گریز برتنے لگتے ہیں - میچ سے لطف اندوز ہونے کیلئے کلائنٹ کو چھوڑ دیتے ہیں اور یوں زندگی میں ایک اہم موقع گنوا دیتے ہیں -

صحیح وقت پر صحیح کام کرنے کے لیے جذباتی کنٹرول درکار ہوتا ہے جب آپ کو جذبات پر کنٹرول حاصل ہوتا ہے تو آپ پریشانی فکر و تردد بورت - خوف کو دور کر سکتے ہیں اور حسب مرضی سکون - مسرت - جوش و ولولہ پیدا کر سکتے ہیں آپ لمحاتی طور پر کرکٹ سے نفرت اور اپنے مشکل کلائنٹ کیلئے جوش و سرگرمی ابھار سکتے ہیں آپ کرکٹ کے اس قدر گرویدہ بھی ہو سکتے ہیں کہ اس کھیل کو ناپسند کرنے کا محض خیال بھی آپکو برا لگیں اور پریشان کر سکتا ہے یا پبلک کے سامنے بولنے کے خیال ہی سے آپ کے پسینے چھوٹ سکتے ہیں -

پر سکون ہو کر آپ عموماً پریشان اور خوفزدہ کرنے والی پھویشنوں پر متعجب ہوں گے جب آپ جذبات پر کنٹرول پانے کی تکنیک سیکھ لیتے ہیں -

ایک جذبہ برپا کرنے کا سہل ترین طریقہ جہاں تک ممکن ہو کسی ایسے واقعے یا سانحے کو یاد کرنے کی کوشش کرنا ہے جس میں آپ کو یہ خاص جذبہ محسوس ہوا ہو خود کو ہپٹنک ٹرانس میں لائیں اور پھر خود کو بتائیں کہ آپ جس سانحے کو یاد کرنا چاہتے ہیں اسکی پوری تفصیل یاد رکھیں گے جب آپ ایسا کریں گے تو جذبہ خود بخود پیدا ہو جائے گا - مثال کے طور پر کسی نے آپکے ساتھ نا انصافی کی ہے اس بات کا



خیال ہی آپ کو غصہ دلا سکتا ہے خود سے یہ کہیں کہ آپ جب چاہیں پٹاس کے ذریعے اپنے اندر یہ جذبہ پیدا کر سکتے ہیں اسی طرح کسی ایسے واقعے کو یاد کریں جب آپ نے خود کو بہت مغرور اور شاداں و فرحاں محسوس کیا ہو جب آپ نے کوئی ایوارڈ حاصل کیا یا آپ کے افسران بالا یا رفقاء نے آپ کی تعریف و توصیف کی۔ خود سے کہیں کہ آپ جب چاہیں کسی بھی وقت اس جذبے کو محسوس کر سکتے ہیں۔

جب آپ جذبہ طاری کرنے اور جب چاہیں اسے منتشر کرنے کے اہل ہیں تو ان پر آپکا کنٹرول ان کے بارے میں آپکے خوف کو ختم کر دے گا۔ جب کوئی ایسا واقعہ رونما ہو جس سے ناخوشگوار تاثر پیدا ہو تو اس جذبے کا سامنا جہاں تک ممکن ہو کچھ دیر کے لیے جو انہری سے کریں پھر اسے ایک طرف ہٹادیں اور کسی اور کام میں لگ جائیں۔ کبھی کبھی جب پٹاس کے زیر اثر کوئی زبردست جذبہ پیدا ہو تو آپ اچانک ٹرانس سے بیدار ہو سکتے ہیں اگر ایسا ہو تو خود کو دوبارہ ہپناٹز کریں جذبہ بے اثر کر دو بارہ طاری کریں اور پھر اسے ختم اور غائب کر دیں۔

اگر آپ کو ایک جذبہ طاری کرنے میں مشکل پیش آئی ہے تو جہاں تک ممکن ہو خود کو گہرے ٹرانس میں لے جانے کی کوشش کریں اور جقدر ہو سکے زیادہ تاثرات یا مہلجان برپا کریں ہاتھ کی روحانی پرواز صورتیں نظر آنا۔ خوشبوؤں کا تاثر۔ آوازوں کا سنائی دینا وغیرہ وغیرہ آپ جقدر زیادہ دیر تک پٹاس میں رہیں گے آپ اتنا ہی زیادہ گہرائی میں جائیں گے اور جذبات طاری کرنے میں آپکی suggestions اتنی ہی زیادہ موثر ہوں گی لیکن اگر پٹاس کی لیول کھتی بڑھتی رہے تو پریشان نہ ہوں۔ ایسا ہمہ وقت ہوتا ہے کبھی کبھار آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ اس میں گہرائی تک ہیں اور کبھی خود کو اچانک سطح پر آتا ہوا پاتے ہیں بس مزید خیال کی مدد سے دوبارہ گہرے ٹرانس میں جانے کی کوشش کریں۔

انداز کا کنٹرول۔

انداز کسی بھی کام کے بارے میں جو آپ کرتے ہیں اکثر ذمے لیے کام کے بارے میں کامیابی اور ناکامی کے مابین فرق معین کرتے ہیں اگر آپ کسی کام پر بہت

زیادہ دلچسپی سے ہاتھ ڈالتے ہیں نہ صرف اس میں کہ اس کام سے کیا حاصل ہوگا بلکہ خود کام میں بھی دلچسپی رکھتے ہیں تو اس صورت میں اس کام کو کرنا آسان ہو جائے گا اور اسے بخوبی سرانجام دیا جاسکے گا۔ پھر کام میں ناکامی ہونا ایسا ہے جیسے کامیابی کی طرف بڑھنا اس کے بعد کامیابی یقینی ہے جب آپ اس کام کی مشکلات اور مسائل پر گرفت کر چکے ہوں اگر اس کام کو کرنے سے آپ خوفزدہ ہیں تو اس صورت میں اس سے اجتناب برتنے کیلئے ہر ممکن بہانہ تلاش کریں گے اور اس صورت میں بھی جب آپ سے گریز نہ کر سکیں آپ اس میں بہت کم دلچسپی لیں گے تو جو کام کی انجام دہی کے لیے ناکافی ہو سکتی ہے۔ فرض کیجئے آپ تمباکو نوشی ترک کرنا چاہتے ہیں آپ ایسا کرنا صرف اس لیے چاہتے ہیں کہ آپکی بیوی ایسا کرنے کے لیے آپکے پیچھے پڑی رہتی ہے یا یہ کہ اس سے کینسر لاحق ہونے کا خوف ہے جو اس عادت کو ترک کرنے کی ایک اصل خواہش سے باہر نہیں ہے ایسے کام میں کامیاب ہونے کیلئے آپکو اس میں پوری توجہ دینی چاہئے۔ سب سے پہلے ایک باور کن فہرست مرتب کر لیں کہ اس عادت کو ترک کرنے سے آپ کیا کام سرانجام دیں گے (۱) اچھی صحت اور طویل زندگی۔

(۲) سگریٹ دوا اور علاج معالجے پر صرف ہونے والی رقم کی بچت۔

(۳) سیلف کنٹرول کو ڈویلپ کرنا جسے آپ اپنی زندگی کے دیگر زمروں میں بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

(۴) ایک فضول اور بیکار عادت پر انحصاری سے خود کو آزاد کرنا۔

(۵) اپنے کارنامے سے اپنے خاندان کو مسرور کرنا۔

آپ اس فہرست کو مزید بڑھا سکتے ہیں اور اس میں ان دیگر عادتوں کی بھی تعریف کر سکتے ہیں جنہیں آپ چھوڑنا چاہتے ہیں۔ فوائد کی فہرست مرتب کر چکنے کے بعد خود کو پیناس کے تحت لائیں اور ان فوائد کو ایک ایک کر کے صاف طور پر دیکھنے کی کوشش کریں۔

(۱) تمھلن کے احساس کے بغیر خود کو بڑھاپے میں بھی تازہ دم اور سر فہرست محسوس

کرتے ہوئے خود کو تندرست و توانا دیکھنے کی کوشش کریں۔ جب آپ خود کو مثالی طور پر صحت مند اور توانا دیکھیں تو خود سے کہیں کہ میں تمباکو نوشی ترک کر کے اس حالت تک مزید آسانی سے پہنچ جاؤں گا۔

(۲) اس رقم کا تخمینہ لگائیں جو آپ سگریٹ نوشی ترک کر کے بچائیں گے اور اس خوش بختی کا اندازہ کریں جو خود کو کپڑے اور سانس کی بیماریوں سے بچا کر حاصل ہوگی۔ اور ذرا یہ تصور کریں کہ اس طرح بچائی ہوئی رقم سے آپ کیا کچھ کریں گے۔

(۳) اس بات کا تصور کریں کہ سگریٹ نوشی توگ کر کے آپ جو سیلف کنٹرول ڈویلپ کریں گے انہیں آپ شراب نوشی ترک کرنے کی ناخوشگوار کام کو سرانجام دینے جیسے دیگر ذمہ داریات میں بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

(۴) ایک مسلک عادت کو ترک کرنے سے اپنے دوستوں اور اہل خانہ کو حاصل ہونیوالی خوشی کا اپنے ذہن کی آنکھوں سے نقشہ کھینچیں۔

جب آپ یہ تمام باتیں پیناس کے تحت دیکھ چکے ہیں تو پیناس کی حالت میں بیٹھے ہوئے خود سے کہیں کہ آپ روز بہ روز تمباکو نوشی کو ناخوشگوار اور ناقابل برداشت سمجھتے جا رہے ہیں۔ ”میں سگریٹوں کا صرف تیزی کے ساتھ گھٹا رہا ہوں۔ چند دن کے بعد میں انہیں بالکل بیکار اور فضول عادت سمجھنے لگوں گا۔“ ہر روز ایک سگریٹ کم کر کے میں خود کو زیادہ پر اعتماد تندرست جفاکش اور مسرور اور پر سکون پاؤں گا۔“

آنجناب نے فرمایا:

”اگر کوئی شخص اپنی بیوی یا اپنی کینسر کے ناجائز تعلقات

سے واقف ہو جائے اور پھر بھی کوئی تدبیر نہ کرے۔ اللہ

تعالیٰ چالیس دن تک اسے مہلت دیتا ہے اس کے بعد

روح ایمان اس سے چھین لیتا ہے۔ اور ملائکہ اس کا نام

دلوٹ رکھ دیتے ہیں۔“



اگر آپ نے اپنا ابتدائی کام اچھی طرح کر لیا ہے تو اس باب میں درجہ تمام اسباق باقاعدگی دلچسپی اور ثابت قدمی سے سیکھ کر آپ یہ دیکھ کر متعجب ہوں گے کہ آپ کس قدر جلد تمباکو نوشی شراب نوشی ترک کرنے یا اپنی زندگی میں کسی اور سرگرمی یا انداز کو بدلنے کے کس قدر اہل ہو جائیں گے۔

اپنی پوری توانائی حاصل کیجئے

اب تک آپ کو ان مسائل کی بڑی ریخ کو جن سے آپ کو وقت بوقت سابقہ پڑ سکتا ہے پیناس کے استعمال سے حل کر لینا سیکھ لینا چاہئے۔ اب میں آپ کو مزید ٹیکنک سکھاؤں گا جو مزید خاص مسائل کو حل کرنے اور آپ کی بھرپور توانائی کے حصول میں آپ کو مدد دیں گی۔

سیلف پیناس کا ایک استعمال اپنے کنٹریکٹ یا وقت کے تجربے کو وسیلہ بنا ہے مثال کے طور پر آپ کو کچھ ناخوشگوار لیکن ضروری کام سرانجام دینا ہے جسے کرتے ہوئے آپ کو ہر منٹ ذہنی ٹارچہ ہوتا ہے اسی صورت حال سے عہدہ براں ہونے کا ایک طریقہ آپ کو پہلے ہی سیکھا جا چکا ہے آپ اس کام کے طویل المیعاد فوائد پر اپنی توجہ مرکوز کر کے اس فوری کام کی ناخوشگوار کو کم سے کم حد تک لے آئیں اور کام کے بارے میں اپنے انداز کو تبدیل کر کے اور خود کو یہ خیال دلا کر کہ کام کی ناخوشگوار ختم ہو گئی ہے اور وہ اب بہت زیادہ دلچسپ ہو گیا ہے اسے سرانجام دے سکتے ہیں۔

لیکن مسئلے تک رسائی کا ایک اور طریقہ بھی ہے یہ طریقہ سیلف پیناس کو خود کو یہ احساس دلاؤ کہ آپ کے لیے استعمال کرنا ہے کہ کام کو کرتے ہوئے آپ جو وقت گزارتے ہیں وہ تیزی سے گذرنا جا رہا ہے یہاں تک کہ آپ اس کے گذرنے کا احساس تک نہیں ہو رہا اور آپ یوں لگتا ہے جیسے آپ نے یہ کام بہت کم وقت میں کر لیا ہے۔

دیگر اوقات میں آپ برعکس پھونٹیشن سے دوچار ہو سکتے ہیں کسی طویل اور پر مشقت ڈیوٹی کو شروع کرنے سے پہلے آپ کے پاس آرام کے لیے کئی گھنٹے آرام

کر لیا ہے اور اب آپ درپیش کام سے عمدہ برآں ہونے کے اہل ہیں موسیقاروں نے چند لمحوں میں طویل کمپوزیشن ترتیب دینے کے لیے اس تکنیک کو استعمال کیا ہے اصل پر فارمنس سے پہلے ذہنی طور پر اسی ریہرسل کرتے ہوئے طلباء نے اپنے امتحانات سے قبل اپنے نصاب کی مقداروں کو اسی انداز سے دہرایا ہے اگر آپ کو کسی واقعے کے لیے کوئی تقریر تیار کرنی ہے مگر آپ کے پاس وقت کم ہے تو یہ تکنیک بہت ہی سودمند ہے۔

آپ اپنے احساس کو یا ٹائم کنٹریکٹ کو کس قدر پھیلائے کے اہل ہی یہ اہلیت ایک شخص سے دوسرے شخص تک مختلف ہوتی ہے لیکن اس عمر میں کامیابی کی کوئی بھی مقدار قابل پزیرائی ہے کیونکہ وقت ایک قیمتی شے ہے۔ اگر آپ اپنے وقت کے تجربے کو حل کرنے کم اور تیز کرنے میں فوری طور پر کامیاب نہیں ہوئے ہیں تو حوصلہ نہ ہاریں پریکٹس سے آپکی صلاحیت بڑھ جائے گی۔

ذیل میں ڈاکٹر فریڈا مورس کا تجویز کردہ suggestions کا ایک ماڈل دیا جا رہا ہے جو آپ خود کو وقت کے تجربے کو پلٹنے کے لیے دے سکتے ہیں خود کو پیناس کی حالت میں لائیں اور پھر حسب ذیل طور پر suggest کریں "ترجیحا" پہلے suggestions کو ٹیپ کر کے اور پھر اپنے لیے ٹیپ چالو کر کے۔

"میں جوں جوں مزید گہرا، مزید گہرا، مزید گہرا جاتا ہوں یہ بھولتے ہوئے کہ آج کونا دن ہے کونا مہینہ، کونا سال ہے۔ میں وقت کی نظروں سے دور ہو گیا ہوں۔"

میں ہپانک حالت میں جتنا گہرا جاتا ہوں میں وقت کی سمت اتنی ہی زیادہ کھوتا جاتا ہوں "میں ہپانک حالت میں گہرا اور گہرا ہوتا جاتا ہوں نیچے اور نیچے۔ اپنی وقت سے باخبری کو جانے دینا مشکل نہیں ہے لیکن اس صورت حال پر گرفت رکھنا فی الحقیقت کٹھن ہے۔ یہ پریشان کن اور ناقابل فہم چیز ہے۔ نہایت ہی عجیب

یہ چیز حرکت کرتی ہوئی معلوم ہوتی ہے یا ہم اس کے ذریعے حرکت کرتے ہیں؟ کیا یہ ہمارے پاس سے گذرتے ہوئے دریا کی مانند بہتی ہے یا ہم وقت کے

ذریعے حرکت کرتے ہیں گویا وہ ایک لیس دار مائع ہو۔ ہر جگہ حرکت کرنے۔ کسی بھی جگہ جانے اور کوئی بھی کام کرنے کا اہل۔

دیگر اوقات میں (آواز تیز ہو جاتی ہے) ہم زنانے کی آواز پیدا کرتے ہیں گویا یہ ایک پھکدار شے ہے وقت کے ساتھ گرتی ہوئی تیزی سے اور تیزی سے۔ یہ ایک خلا ہے اور میں اس میں عمیق میاکی کر رہا ہوں۔ کشش ثقل سے کھینچا ہوا وقت کے ساتھ تیزی سے بڑھتا ہوا (آواز عموماً نارمل رفتار اختیار کر لیتی ہے) تب ہم دوبارہ وقت کے بارے میں بھول سکتے ہیں وہ گذر جاتا ہے ہمیں پرواہ نہیں ہوتی کہ کتنی تیزی سے یا کتنی آہستگی سے ہم صرف اسے گذرنے دیتے ہیں مگر اب ملل اب میں وقت کو گرفت میں لے رہا ہوں اس نہایت قیمتی وقت کو۔

میں یہ کام اپنے ذہن کو موثر طور پر کام کرنے کی اجازت دیکر کرونگا موثر طور پر اور تیزی کے ساتھ میں وقت کا تجربہ ایک نئے انداز سے کرونگا تاکہ جب میں گھڑی پر نظر ڈالوں تو یہ دیکھ کر پریشان ہو جاؤں کہ اتنا تھورا سا وقت گذرا ہے گھڑی دیکھ کر دوبارہ کام پر توجہ دیتے ہوئے میں اس بارے میں پر اعتماد ہوں گا کہ جو کام مجھے کرنا ہے میں اسے مکمل کر لوں گا کیونکہ میرے پاس بہت وقت ہے وہ تمام لمحات ان قیمتی لمحات کو استعمال کرنے، قیمتی وقت کی ڈوری ہمیشہ کے لیے پھیلتی رہتی ہے۔ اس طرح کی suggestions کے ساتھ جن کی آپکو اپنے مزاج اور ضرورتوں کے لیے جلد ہی مرتب کرنے کی اہلیت ہوگی تجربہ کریں اگر ممکن ہوتی تو اپنی suggestions کو ایک کیسٹ میں رکارڈ کر لیں اور پھر اپنے لیے کیسٹ کو چالو کر لیں گویا کوئی اور شخص آپکو ہپاناؤز کر رہا تھا۔ یہ پروسیجر مزید موثر اور کارگر ہو سکتا ہے کیونکہ آپکا ذہن بیک وقت suggestions استوار کرنے اور ان پر عمل کرنے کی کوشش کے مابین بٹا ہوا نہیں ہے۔

درد پر کنٹرول۔

درد دماغ کے لیے ایک سنگٹل ہے کہ جسم کا ایک حصہ گرمی سردی کی شدت کسی چیز کی مداخلت۔ پریشروغیرہ سے نقصان رسیدگی کے خطرے سے دوچار ہے۔



دماغ جو نئی درد کو محسوس کرتا ہے تو درد کی ذمہ دار حالت کو دور کرنے کی کوشش کرتا ہے گوشت میں جھما ہوا ایک کانٹا جسم کو چھوتا ہوا کوئی گرم برتن۔ پتھر کا کانٹا ٹیلین کبھی کبھار اعصابی خرابی سے درد پرانا ہو جاتا ہے اور زیادہ عرصہ تک دماغ کو مکمل پانچانے کا کام نہیں دیتا۔

ایسی صورتوں میں اکثر علاج ممکن نہیں ہوتا۔ ایسے حالات میں سیلف ہیناس کے ذریعے درد سے نجات مل سکتی ہے آپ یہ کام گہرے سے گہرے ٹرانس میں جا کر یہ خیال کرتے ہوئے کر سکتے ہیں کہ آپکا ہاتھ سن یا بے حس ہوتا محسوس ہو رہا ہے اور درد سے محفوظ ہے۔ یوں متعدد suggestions کے بعد جب آپ گہری بے حس محسوس کرنے لگیں تو خود سے کہیں کہ اگر آپ خود کو چٹکی بھی بھریں تو درد محسوس نہ ہوگا پھر دوسرے ہاتھ سے اس ہاتھ میں چٹکی بھریں لیکن زیادہ زور سے نہیں۔ پھر جب آپ یہ یقین کر لیں کہ ہاتھ کی بے حس قائم ہے اور درد نہیں ہے تو زور سے چٹکی بھریں یہاں تک کہ آپ کتنی بھی زور سے چٹکی بھریں گے آپکو درد محسوس نہ ہوگا پھر خود سے کہیں کہ اگر آپ اس سن ہاتھ سے جسم کے کسی بھی حصے کو چھو نہیں تو وہ حصہ درد محسوس کرنے کا اہل نہ ہوگا۔ لہذا جب آپکے دانت میں درد ہو تو آپ اپنا منہ چھو سکتے ہیں تاکہ آپ کسی دندان ساز کے پاس جائیں اور علاج کروائیں۔ اگر آپ کو کوئی پرانا درد لاحق ہے تو سن ہاتھ سے متاثرہ حصے کو چھوئیں اور یہ خیال کرتے رہیں کہ درد ختم ہوتا جا رہا ہے چونکہ جسم کے اس حصے کا دماغ سے اعصابی رابطہ ختم ہو گیا ہے اس لیے صرف بے حس ہی محسوس کی جاسکتی ہے اس پروسیجر پر اگر آپ کافی عرصہ تک عمل پیرا رہیں تو یہ کارگر ثابت ہوگا بہر حال ہیناس کے ذریعے درد کو کنٹرول کرنے سے پہلے آپ اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر لیں۔

## عام مسائل۔

رات کو سونے سے قبل خود کو ہر روز ہیناٹائز کر لینے کا آئیڈیا اچھا ہے تاکہ آپ روز بہ روز اپنے ٹرانس کو گہرا کرنے کے اہل ہوتے جائیں ہیناس کی حالت

میں ہر روز ایک بار خود سے یہ کہیں کہ آپ گہری آرام دہ نیند سونے والے ہیں اور صبح پوری طرح تازہ دم ہو کر انہیں گے خود سے کہیے۔ :- ”آج رات سوتے ہوئے کم از کم ایک مسئلہ جس کا مجھے سامنا ہے حل ہو جائے گا اور وہ حل کل صبح بیدار ہوتے وقت ابھر کر سامنے آجائے گا یہ بات ہر رات خود سے کہئے آپکا ذہن جلد یا بدیر نیند کی حالت میں آپکے مسائل حل کرنا سیکھ جائے گا اور اگلی صبح آپکے پاس انہیں حل کرنے کے لیے کئی آئیڈیا ہوں گے ان باتوں کو حسب ذیل طور پر بھی دہرا سکتے ہیں۔ :-

” ہر روز میری حالت ہر طرح سے بہتر ہوتی جا رہی ہے۔

مجھے ہر چیز آسانی سے اور بلا کوشش سمجھ رہی ہے۔

اب اپنی تمام خواہشات کی تکمیل کے لیے میرے پاس کافی وقت ’دولت‘ توانائی اور دانائی ہے۔ میں ہمیشہ صبح وقت پر صبح جگہ ہوتا ہوں، صبح سرگرمی میں کامیابی سے مصروف۔ یہ کائنات مالا مال ہے اور اس میں ہمارے لیے بہت کچھ ہے۔

اپنی ضرورتوں کے مطابق آپ ایسی باتیں وقت کے وقت مہیا کر سکتے ہیں اگر آپ نے ان صفحات میں درج تمام ہدایات پر عمل کر لیا ہے تو اب سیلف ہیناس آپکے ہاتھوں میں ایک پاور فل آلہ ہونا چاہئے جسے آپ اپنی مراد کامیابی اور self - mastery کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔

ہیٹائز کرنے کے مزید موثر طریقے۔

آپ میں سے کچھ لوگ اکیلے سیلف ہیناس پر کام کرنا ناخوشگوار یا نامناسب خیال کر سکتے ہیں۔ ہم یہاں پانچ نہایت کارگر تکنیک بیان کرتے ہیں (ان پر انعامات مل چکے ہیں) ہیناس برپا کرنے کے لیے تاکہ دوستوں کے ساتھ تجربہ کرتے ہوئے آپ ان میں استعداد حاصل کر سکیں اگر آپ یہ چاہتے ہیں کہ آپکی بیوی یا آپکا دوست پہلے آپکو ہیٹائز کرے تو اسے درج ذیل ہدایات پڑھنے دیں۔ آپ خود انہیں نہ پڑھیں ورنہ سیرت و استعجاب کا عنصر ختم ہو جائے گا۔

سب سے زیادہ عام اور نہایت موثر تکنیک پٹا سس برپا کرنے کے لیے درجہ ذیل ہیں۔

اپنے معمول کو ایک کرسی پر بٹھا دیں ترجیحی طور پر اسے ایسی کرسی جس پر پشت ٹک سکے پھر آرام سے زمین پر ہوں اور ہاتھ رانوں پر رکھ دیں معمول سے نیچے لیٹ جانے کو بھی کہا جاسکتا ہے لیکن اس سے نیند کا رجحان پیدا ہو جاتا ہے چنانچہ نیچے لیٹنے کی سوارش صرف بے خوابی سے متاثرہ معمولوں کے لیے ہے۔

معمول سے کہیں کہ وہ چھت پر کوئی نشان منتخب کر لے اور اسے مسلسل گھورتا رہے اس سے آنکھوں کے پٹھے تک جاتے ہیں انہیں آرام دیتے ہوئے بند ہونے کے لیے دباؤ ڈالیں اور پورے جسم کو آرام دیں اس آرام میں زبانی باتوں کے ذریعے تیزی پیدا کی جاسکتی ہے جو میں جلد ہی زیر بحث لاؤں گا اس نکتے پر جب معمول آرام سے بٹھا ہوا ہے اور چھت کو گھور رہا ہے اس سے کہا جاتا ہے کہ وہ اپنے سانس لینے پر توجہ دے اس سے کہا جائے۔ وہ اپنی سانس ہموار، خوشگوار، سہل اور باقاعدہ ہونے دے۔ یہ ضروری نہیں کہ آپ گہرے سانس لیں۔ مگر انہیں ریگولر ہونے دیں اسے آسان بنانے کے لیے آپ جب ہر بار سانس اندر کی طرف کھینچیں تو کہیں ایک اور جب سانس باہر خارج کریں تو کہیں 'دو' یہ بات زور سے کہیں لیکن بہت زیادہ زور سے بھی نہیں۔

آپکے معمول کا شعوری ذہن اب دو سرگرمیوں میں گھرا ہوا ہے چھت کو گھورنے اور اپنی سانس گنتی میں آپ نے اپنے معمول سے کہا ہے کہ سانسوں کی گنتی زور سے کرے لہذا وہ آدھے راستے ہی میں گنتی نہیں بھولتا اور نہیں رکتا۔ اگر وہ بھولتا ہے تو اس سے کہیں کہ جتا رہے۔ گہرے ہوئے شعور سے جو سرگرمیوں میں گھرا ہوا ہے آپکی suggestions معمول کے لاشعور کے لیے زیادہ موثر ہوں گی جو نہی آپکا معمول چھت کو گھرنے لگے اور اپنی سانس گنتی لگے اس سے کہیں کہ وہ اپنے پٹھوں کے مختلف گروپوں کو سخت اور ڈھیلا کرتا رہے اسکی ابتداء وہ پیروں سے کرے۔ اپنے پٹھوں کو اتنا سخت کریں جتنا کر سکتے ہیں اب ریلیز



کریں۔ آپ کے ہر relaxed اور سہی کی مانند بھاری محسوس کرتے ہیں۔ اب اپنی ٹانگوں اور رانوں کے پٹھوں کو سخت کریں خوب سخت اب انہیں ریلیز کریں گد۔ یہ دیکھیں کہ وہ بھی relaxed اور بھاری محسوس ہوتے ہیں۔ اپنے پیٹ اور چھاتی کے پٹھوں کو سخت کریں گویا آپ خود کو ایک ضرب سے بچا رہے ہیں خوب سخت۔ اب ڈھیلے چھوڑ دیں اب اپنے ہاتھوں اور بازوؤں کے پٹھوں کو سخت کر لیں اپنی مٹھیاں خوب زور سے بھیج لیں یہاں تک کہ وہ آپ کی گود میں آگریں ہتھیلیاں کھلی ہوئی دیکھیں وہ کس قدر بھاری محسوس ہوئی ہیں اور انہیں کتنا شاندار آرام ملا ہے۔

اپنی گردن۔ کندھوں، جڑوں اور چرے کی طرف آئیں انہیں بھی سخت کر لیں اپنے ماتھے پر تیوریاں پڑنے دیں اب ان سب کو ڈھیلا چھوڑ دیں اپنے جڑوں کو ست و کابل ہونے دیں اور کندھوں کو ڈھیلا پڑنے دیں اپنے سر کو کرسی کی پشت کی طرف جھکنے دیں۔

اب جسم کو relaxed ہو چکا ہے اور ذہن بھی آرام پا چکا ہے معمول کی آنکھیں تھک چکی ہیں اور بڑھتی ہوئی نیند ظاہر کرنے لگی ہیں آپ اس سے کہیں ”اب دس سے ایک تک گنوں گا۔ جب میں ایک پر پہنچوں گا آپ اگر اپنی آنکھیں بند کر لیں تو بہت بہتر محسوس کریں گے۔ لیکن میرے ایک تک پہنچنے کا انتظار نہ کریں آپ یہ محسوس کرنے لگیں کہ آنکھیں بند کر کے آپ زیادہ آرام محسوس کریں گے تو انہیں بند ہونے دیجئے۔

۱۰-۹-۸-۷-۶-۵-۴-۳-۲-۱-

یہ دیکھیں کہ آنکھیں بند ہو رہی ہیں اگر انہوں نے پانچ کی گنتی تک کوئی علامات ظاہر نہیں کی ہیں تو آٹھ سے دوبارہ شروع ک اور چار تک آئیں پھر سات تک جائیں اور تین تک نیچے آئیں۔ پھر دس تک جائیں اور پانچ تک نیچے آئیں۔ کچھ دیر تک گنتے رہیں تا آنکہ معمول اپنی آنکھیں موند لے اب اپنے معمول سے کہیں: ”اپنے پیروں کی طرف واپس آؤ۔ وہ گرم، بھاری اور جھنجھناہٹ کا تاثر

محسوس کر رہے ہیں قدرے سونپوں اور ہنوں کی طرح لیکن خوشگوار تاثر۔

اس تاثر کو پیروں اور انگوٹھوں میں محسوس کریں۔ وہ گرم مزید بھاری جھنجھناتے گرم تر مزید بھاری جھنجھناتے ہوئے جائیں گے۔ اس تاثر کو اپنی ٹانگوں اور رانوں تک بڑھنے دیں وہ بھی گرم بھاری اور جھنجھناتے ہوئے محسوس ہوں گے۔ گرم اور جھنجھناہٹ کا تاثر آپکی انگلیوں ہاتھوں اور بازوؤں میں برپا ہو جاتا ہے۔ اب آپ پیناس کی گہرائی میں ہیں آپکا ذہن مبہم غیرواضح اور پراگندہ اور آوارہ بے ٹھکانے محسوس ہوتا ہے مگر وہ میری آواز پر متوجہ ہے۔ جب آپ کبھی ہپاٹائز ہونا چاہیں تو جب بھی آپ دس سے ایک تک گنتی گنیں پیناس کے تحت ہونے کے اہل ہوں گے۔

اب آپ احتیاط سے پیناس کی اس ڈگری کو ٹیسٹ کر سکتے ہیں جس کے تحت آپکا معمول ہے۔ اسے ہلکے گرمے ٹرانس میں ہونا چاہئے اگر اس کا چہرہ relaxed نظر آئے جڑے ڈھیلے اور آدھے کھلے ہوئے ہوں معمول تقریباً سویا ہوا یا غنودگی میں ہو تو وہ گرمے ٹرانس میں آچکا ہے اگر آپ چاہیں تو دوسرے سیشن تک ٹیسٹنگ ملتوی کر سکتے ہیں جب معمول کے شکوک و شبہات اور دوسرے کانور ہو چکے ہوں یا وہ ہپاٹائزڈ کئے جانے کی راہ دیکھ رہا ہو۔

جب آپ معمول کو ٹیسٹ کرنا چاہیں تو دس سے ایک تک گنتی گننے کے بعد سے کہیں کہ اسکا ہاتھ اور بازو بہت ہلکے ہوتے جارہے ہیں آپ ایک سرے یا ایک لمبے میں بات کریں گے۔ تمہارا ہاتھ سلسے سے ہلکا ہوتا جارہا ہے گویا پٹھوں اور ہڈیوں کے بجائے گیس سے بھرا ہوا ہے اور ایک گیس کے غبارے کی طرح اوپر اٹھ جائے گا اونچا اور اونچا۔ جب وہ ہلکا ہونے لگے اور اٹھنے لگے تو اپنے اٹھتے ہوئے ہاتھ کو اپنا سر چھونے دیں جب وہ ایسا کرتا ہے تو آپ گرمے پیناس میں ہوں گے خود کو بہتر آسودہ relaxed محسوس کرتے ہوئے آپکا پورا جسم یا تو بہت ہلکا محسوس ہو گا یا بہت بھاری کچھ لوگ خود کو بہت بھاری محسوس کرتے ہیں دیگر ہلکا آپ اپنا جسم ہلکے محسوس نہ کر پائیں گے اور حیران ہوں گے کہ جسم کو کہاں چلا گیا۔

یکساں لہجے میں اپنی suggestions بولتے ہوئے معمول کے ہاتھ پر نظر رکھیں۔ آپ اسے پھڑکتا یا لڑتا ہوا دیکھ سکتے ہیں اگر ایسا ہے تو جو کچھ آپ دیکھیں اس سے اپنی suggestions کو تقویت دیں۔ تمہارا ہاتھ ہیل ہی سے حرکت کر رہا ہے کیا یہ حیرت انگیز بات نہیں ہے کہ یہ آپکی طرف سے کسی شعوری کوشش کے بغیر اپنے آپ کیونکر حرکت کرتا ہے؟۔

ہاتھ جیسے جیسے ہلکا ہوتا جاتا ہے پر اعتمادی سے واضح طور پر اوپر اٹھتا جاتا ہے۔ اسقدر اوپر کہ آپکے چہرے کو چھونے لگتا ہے اونچا۔ اور اونچا۔ اور اونچا۔ یکساں لہجے میں یونہی کہتے رہیں یہاں تک کہ آپ معمول کے ہاتھ کو اوپر اٹھتے اور معمول کے چہرے کو چھوتا دیکھ ہیں۔ اب یوں کہیں۔ ”جونہی تمہارا ہاتھ تمہارے سر کو چھوئے تم گہرے پیناس میں چلے جاؤ گے۔“ آپ پر جو منٹ گزرے اس میں گہرے ٹرانس میں چلے جاؤ۔ اب میں تمہارے لاشعور ذہن کو ہدایت دوں گا۔ میری ہدایات کی تعمیل کرے گا جب آپ خود کو ٹرانس میں لے آئیں گے دس سے ایک تک الٹی گنتی کے ذریعے تو وہ آپکی ہدایات کی بھی تعمیل کرے گا۔

لاشعور کو دی گئی ہدایات ہلکی اور معتدل ہونی چاہیں شروعات میں سادہ اور آسان اسے بتائیں آپ ہر روز ہر طرح سے بہتر سے بہتر ہوتے جا رہے ہیں ہر روز ایک مسئلہ جسکا آپکو سامنا ہے اپنے حل کے قریب ہو جائے گا۔ آپ اپنے مسائل کو حل کرنے کے لیے بہت سے آئیڈیا حاصل کر رہے ہیں۔ اگلے چند منٹ میں جسقدر واضح طور پر ہو سکے اس چیز کا نقشہ مرتب کریں جسے آپ حاصل کرنا چاہیں گے۔ اگر آپ اعتماد بڑھانا چاہتے ہیں تو تصور میں خود کو اعتماد کے ساتھ کام کرتے ہوئے دیکھیں آزادی سے کام کرتے ہوئے اور باتیں کرتے ہوئے کسی کھپاؤ یا خوف کے بغیر۔ اگر آپ تمباکو نوشی ترک کرنا چاہتے ہیں تو اپنے آپ کو اصلاح شدہ حافظے کے ساتھ تصور کریں۔ ہر لفظ یاد کرتے ہوئے جسے آپ یاد کرنا چاہتے ہیں۔

آپ اسی طرح کی تجاویز وضع کر سکتے ہیں جو آپکے معمول کی ضرورتوں کے عین مطابق ہوں وہ جو کچھ بھی بنایا حاصل کرنا چاہتا ہے اسے یہ خیال دلائیں کہ۔



پہلے ہی بن چکا ہے اور حاصل کر چکا ہے جس قدر ممکن ہو مفصل اور ٹھوس تجاویز دیں۔  
 کچھ منٹ تک اسے تصور میں دیکھنے دیں پھر اسے بتائیں اب میں ایک سے دس  
 تک گنتی مکن کر تمہیں پیناسس سے باہر لانے والا ہوں جو نہی میں دس تک پہنچوں  
 تم خود کو پوری طرح بیدار پر سکون اور توانائی سے بھرپور محسوس کرو گے۔ ۱، ۲، ۳،  
 ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰۔ بیدار ہو جاؤ اب میں آپکو اپنے معمول کو پیناسس کے تحت  
 لانے کا دوسرا طریقہ سکھاؤں گا جب آپ اپنے معمول پر بہت سی تکنیک آزما چکے  
 ہیں تو آپکو معلوم ہو گا کہ کونسی تکنیک بحیثیت ایک پیناسٹ آپکے مزاج اور شخصیت  
 اور آپکے معمول کے مزاج اور شخصیت کے لیے نہایت مناسب ہے یہ دوسرا طریقہ  
 پنڈولم کا طریقہ کہلاتا ہے۔ یہ طریقہ پیناسٹ جو روٹن آر پولانے نکالا تھا۔

اس دوسرے طریقے کے لیے آپکو ایک پنڈولم درکار ہے۔ آپ ایک ڈوری  
 کے سرے پر جو آٹھ انچ لمبی ہو ایک انگوٹھی یا چابی باندھ کر آسانی سے یہ پنڈولم بنا  
 سکتے ہیں۔

اپنے معمول سے کہیں کہ وہ ڈوری کے دوسرے سرے کو پکڑے رہے تاکہ  
 انگوٹھی آپکے معمول کی آنکھ کی لیول سے قدرے اوپر رہے اور جہاں آپ  
 پیناٹازنگ کر رہے ہوں اس کمرے میں ہوا نہیں ہونی چاہیے۔

معمول سے کہیں کہ پنڈولم کو جس قدر ممکن ہو یکساں طور پر ہلے بغیر پکڑے  
 رہے پھر اس سے کہیں اگرچہ آپ پنڈولم کو ہلنے سے بچاتے ہوئے یکساں طور پر  
 پکڑے رہیں گے مگر آپکا لاشعور اسے حرکت دے گا سرکولر ڈائریکشن میں باریک  
 سمت سے دوسری سمت۔

اب اپنے معمول اور پنڈولم پر نظر رکھیں چند منٹ کے بعد پنڈولم ہلنا شروع  
 کر دیگا بے یقینی طور پر پھر واضح طور پر کسی سمت میں جب ایسا ہو اور پنڈولم کی حرکت  
 واضح ہو جائے تو اپنے معمول سے کہیں آپ پیناسس میں بہت اچھی طرح  
 پروگرام کر رہے ہیں ہلتی ہوئی چیز پر اپنی آنکھیں مرکوز رکھیں اسکی حرکت کو دیکھتے  
 دیکھتے آپکی آنکھیں جلد ہی بہت تھک جائیں گی آپکی آنکھیں جو نہی تک جائیں گی

آپکا بازو بھی تھک جائے گا اور بہت سی زیادہ بھاری محسوس ہونے لگے گا اور آہستہ آہستہ نیچے جانے لگے گا۔

جب تک ہاتھ نیچے نہ جانے لگے اس وقت تک یکساں لمبے میں ان ہدایات کو دہراتے رہیں پھر اس سے کہیں تمہارا ہاتھ نیچے جاتے ہی پنڈولم تمہاری گود کو چھونے لگے گا جب یہ گود کو چھونے لگے گا آپکی تھکی ہوئی آنکھیں بند ہو جائیں گی اور آپ گہری پٹائٹک نیند سو جائیں گے۔

جب ایسا ہو تو اپنے معمول کو تھکمانہ انداز سے بتائیں کہ اب آپ پٹائٹس کے زیر اثر ہیں اب میں دس سے ایک تک گنتی گنوں گا جب میں ایک تک پہنچوں تو آپ بہت گہرے پٹائٹس میں ہوں گے اور آپکا لاشعور میری تمام ہدایات کی تعمیل کرے گا جو آپکے فائدے کے لیے ہیں ۱۰، ۹، ۸، ۷، ۶، ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ اب آپ معمول کو اپنی suggestions دینے کے لیے تیار ہیں ایسا کرنے کے بعد جیسا کہ میں نے آپکو سابقہ طریقے میں سکھایا ہے اس سے کہیں اب میں ایک تا دس گنوں گا دس کی گنتی پر آپ جاگ جائیں گے۔ چست اور توانائی سے بھرپور مستقبل میں کسی وقت آپ پٹائٹس میں جانا چاہیں تو آپکو صرف *to relax* ہو گا تین گہرے سانس لیں اور دس تا ایک تک گنتی گنیں آپ ٹرانس میں آجائیں گے۔ اب میں ایک تا دس گنتی گنوں گا ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷-۸-۹-۱۰۔ جاگ جائیں۔

اب میں تیسرے طریقے کی طرف آتا ہوں جو سائے کا طریقہ کہلاتا ہے جسے پٹائٹس جارج جسے شیور نے استوار کیا ہے اپنے معمول کو حسب معمول پوزیشن میں بٹھالیں۔ کسی روشنی کے بلب یا سورج کا بندوبست کریں جسکی روشنی اس کے کسی بھی جانب ۳۵ درجے کے زاویے سے پڑے۔ پھر اس سے کہیں۔ ہم آپکی آنکھیں بند کر کے اپنے کام کا آغاز کرتے ہیں۔

جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں اور تین بار گہرے سانس لیں۔ خود کو گرمی کے ایک گرم دن میں ایک سبزہ زار کے وسط سے گزرتا ہوا تصور کریں۔ آپ کے چاروں طرف تازگی کی خوشبو ہے۔ اس نہایت عمدہ اور عجیب تازگی کا ایک گہرا سانس لیں

اور خود کو ایک بڑے درخت کے سائے میں لیٹا ہوا تصور کریں۔ اس درخت کے نیچے سے آپ تقریباً سارے آسمان کو دیکھ سکتے ہیں۔ وہاں نرم ہنرگھاس سے لطف اندوز ہونے کیلئے کچھ وقت کیلئے یٹ جائیں سورج آپ کیلئے کوئی سایہ چھوڑے بغیر مغرب میں ڈوبنا شروع کرتا ہے۔ مگر آپ پریشان نہیں ہیں کیونکہ آسمان خوبصورت رؤس دار بادلوں سے بھرا ہوا ہے۔ بادل آپ کی سمت میں بڑھ رہے ہیں۔ بادل آپ کے قدرے سامنے کی طرف سایہ ڈالتے ہیں۔

جیسے ہی ہوا چلنی شروع ہوتی ہے سایہ قریب سے قریب تر ہوتا جاتا ہے۔ بادل جب آپ تک پہنچتا ہے اسکا سایہ آپ کو پوری ڈھانپ لیتا ہے۔ ہر بار جب بادل آپ کے اوپر سے گزرتا ہے آپ اپنی آنکھوں کے اوپر سایہ دیکھ سکتے ہیں۔ ہر بار جب آپ اس سائے کو محسوس کرتے ہیں اور دیکھتے ہیں تو آپ یہ سمجھنے لگتے ہیں کہ آپ سونے والے ہیں۔ کیونکہ یہ سایہ صرف اس وقت نظر آتا ہے جب آپ ہیناٹک نیند میں ہوتے ہیں جب آپ سایہ دیکھیں تو آپ اپنا بالیاں ہاتھ تھوڑا سا اٹھاویں ایک اظہار کے طور پر کہ آپ اسے دیکھتے ہیں اس وقت اپنا ہاتھ یا کارڈ بورڈ کا ٹکڑا یا ایک موٹا کاغذ آواز پیدا کئے بغیر معمول کے سر پر رکھ دیں تاکہ اس کے پوٹے ڈھک جائیں ہر بار جب آپ معمول کی آنکھوں تک پہنچنے والے بادل کے سائے کا ذکر کریں اپنا ہاتھ یا کارڈ بورڈ معمول کے پوٹوں تک لائیں اسکی آنکھوں تک روشنی کو جھٹکے سے روکنے کے لیے اور بادل کے سائے کا اثر پیدا کرتے ہوئے معمول یہ باور کر کے کچھ نہ کچھ واقع ہو رہا ہے اپنے آپ کو خود بخود ایک ہیناٹک ٹرانس میں ڈال دیتا ہے جب آپکا ہاتھ معمول کی آنکھوں کے سامنے ہو گھرے اور گھرے یا جسم ڈھیلا چھوڑ دو اور سو جاؤ جیسے الفاظ کا اضافہ کریں۔

کچھ دیر تک یونہی کہتے رہیں تا آنکہ آپکو یقین نہ ہو جائے کہ معمول پیناس کے زیر اثر ہے تب دس سے ایک تک گنتی گن کر ٹرانس کو مزید گہرا کریں جیسا کہ آپ کو اس سے پہلے سکھایا گیا تھا اسے حسب خواہش suggestions دیں اور ایک سے دس تک گن کر پیناس سے باہر لے آئیں۔



اب ہم چوتھی تکنیک کی طرف آتے ہیں جو لیفٹ ہینڈ تکنیک کہلاتی ہے جسے ہیناٹھٹ جارج ڈکن نے ایجاد کیا ہے سب سے پہلے معمول کو ایک آرام دہ پوزیشن میں بٹھادیں اس طرح کہ اس کے دونوں پیر فرش پر ہوں اور اس کے بالکل آمنے سامنے بیٹھ جائیں۔ اب اس سے کہیں کہ وہ آپکا ہاتھ پکڑے۔ وہ ہمیشہ کی طرح اپنا دایاں ہاتھ آگے بڑھائے گا۔ اپنا بایاں ہاتھ آگے بڑھائیں اور اس سے کہیں ”اپنا بایاں ہاتھ پلیز“ اب وہ تھورا سا کسفیوڈ ہوتا ہے اور وہ فوراً ہاتھ تبدیل کرتا ہے۔ اب بائیں ہاتھ کا سبب نہیں جانتا اور سبب جاننے کی ضرورت بھی نہیں سمجھتا۔ اب آپ نے اچھا اشارت لیا ہے تقریباً ہر شخص آپکا ہاتھ ہلکے سے پکڑے گا اس سے کہیں ”مضبوط پکڑو“ اس کے ہاتھ پر قدرے دباؤ ڈالنا یا اس کا ہاتھ بھینچنا مزید مضبوطی سے ہاتھ تھامنے کا خیال دلاتا ہے اب اس کا ہاتھ تھاتا ہوا یا کھنچا ہوا ہے اسکا بازو کھنچا ہوا ہے اور اسکا پورا جسم قدرے کھنچا ہوا ہے۔

اب اس سے کہیں جیسا میں کہوں ایسا کرو سیدھا میری آنکھوں میں دیکھو اسے دیکھیں مگر اسکی آنکھوں میں اس کے چہرے پر آنکھوں سے اوپر یا نیچے کی طرف کسی نشان یا جگہ پر یا اسکی ٹاک پر نظر رکھیں وہ یہ سوچے گا کہ آپ اس کی آنکھوں میں دیکھ رہے ہیں حالانکہ آپ نہیں دیکھ رہے ہیں۔ حسب ذیل باتیں کرتے رہیں۔

”اب اپنی آنکھیں نہ جھپکیں اور سیدھا مجھ پر نظر رکھیں اور جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں“ جب آپ لفظ ڈھیلا کہیں تو اس کے ہاتھ پر اپنی گرفت ذرا سی ڈھیلی کر دیں وہ بھی اپنی گرفت ڈھیلی کر دے گا اسی وقت اپنا ہاتھ تھوڑا سا گرا دیں اور کہیں تمہارا ہاتھ بھرا ہوتا جا رہا ہے اسے تھوڑا سا بھاری کریں تمہارا بازو بھاری ہوتا جا رہا ہے اور تمہاری آنکھیں بھی بھاری ہوتی جا رہی ہیں اب تھورا سا جسم ڈھیلا چھوڑ دیں اس کے ہاتھ پر اپنی گرفت ڈھیلی کر دیں اور اس پر اپنے ہاتھ سے نیچے کی طرف دباؤ ڈال کر اس کے ہاتھ کو مزید بھاری کر دیں۔

اب اپنی آنکھیں بند کر لو۔ اگر وہ کر لے تو بہت عمدہ لیکن اگر نہ کرے تو اس

سے کہیں آگے بڑھو اور اپنی آنکھیں بند کر لو آپ جلد ہی گہری نیند سو جائیں گے اب اپنے جسم کے ہر پٹھے کو ڈھیلا چھوڑ دیں آپ پر گہری نیند طاری ہو جائے گی۔ میں جیسے ہی اپنے ہاتھ نیچے کروں گا آپ گہری نیند سو جائیں گے مگر آپ مجھے بولنا ہوا سن سکتے ہیں اور جو میں کہوں وہی کریں گے جو نہی آپ یہ الفاظ کہیں اپنا ہاتھ آہستگی سے نیچے کر لیں اگر وہ پوری طرح relaxed ہے تو ہینٹلک ٹرانس میں ہو گا اور آپکی suggestions پر رد عمل ظاہر کرے گا۔ اپنی suggestions دے چکنے کے بعد حسب ذیل طور پر پانچ کی گنتی پر معمول کو جگا دیں۔ تم پانچ کی گنتی پر جاگ جاؤ گے تم اس سے کہیں زیادہ خود کو بہتر محسوس کرو گے جتنا اب تک کرتے رہے ہو۔ تمہیں ایک نہایت خوشگوار تجربہ ہو گا جب تم جاگو گے تو بہت مسرور ہو گے۔ اور ہر چیز نہایت عمدہ ہو گی ایک تم تھوڑا سا جاگ رہے ہو۔ دو تم تھوڑا سا مزید جاگ رہے ہو۔ تین 'تمہاری آنکھیں کھل رہی ہیں۔' چار تم پوری طرح جاگ گئے ہو۔

لب تصور کرتے ہو۔؟

جواب ہمیشہ نہایت اچھا ہو گا۔

اب پانچویں اور آخری تکنیک یہ فنگر تکنیک ہے ہینٹلٹ جان سی لمپ کی استعمال کردہ اپنے معمول کو آرام کے ساتھ کرسی پر بٹھا کر شروع کریں۔ اس پر واضح کریں کہ ہینٹلس کیا ہے اور کیسے اسکی مدد کر سکتی ہے پھر اس سے کہیں کہ پانچ گہرے سانس لے اس سے کہیں کہ ہر سانس کو پانچ سیکنڈ تک روکے رہے پھر ہینٹلوں کو پوری طرح خالی کرتے ہوئے سانس خارج کر دے تقریباً تمام حالات میں معمول کو اپنے سر میں ہلکے پن کا تجربہ ہوتا ہے اس سے کہیں آپ اپنے سر میں ہلکا پن محسوس کر رہے ہیں جو نارمل ہے یہ آپکے دماغ کو ہینٹلک تجاویز وصول کرنے میں مدد دے گی اب آپ آسانی سے ہینٹلائز ہونے کے لیے مشروط ہو چکے ہیں۔ پلیز اپنی آنکھیں بند کر لیں۔"

پھر اس کے ماتھے پر اپنی انگشت شہادت سے آنکھوں سے ذرا سا اوپر ہلکا سا دباؤ ڈالیں اور اس سے کہیں کہ وہ انگلی کی پوزیشن کا تصور کرے اور اسکی حرکات کو

مجھے آپکا دوسرا ہاتھ معمول کے سر پر ہوا اپنی انگلی کو بھنوں کے اوپر آنکھوں کے سرے تک جاتے ہوئے اور پھر مرکز کی طرف لائے ہوئے آہستگی سے بائیں جانب حرکت دیں۔ اس موومنٹ کو دائیں جانب اور مرکز کی طرف دہرائیں اس دوران یہ کہتے رہیں کہ وہ relaxed تھا ہوا اوگھتا ہوا اور سویا ہوا محسوس کر رہا ہے پھر انگلی کو آنکھوں سے تقریباً دو انچ اوپر ماتھے پر اوپر کی طرف حرکت دیں۔ انگلی کو آہستگی سے نیچے کی طرف لائیں۔ اس دوران میں معمول سے یہ باتیں کریں۔ میری انگلی جیسے ہی آہستگی سے نیچے کی جانب حرکت کرتی ہے آپ زیادہ سے زیادہ خوابیدہ ہوتے جاتے ہیں جب میری انگلی ٹاک کے بانے پر پہنچے اور میں وہاں تھوڑا سا دباؤ ڈالوں تو آپکی آنکھیں اتنی سختی سے بند ہو جاتی ہیں کہ آپ انہیں کھولنے کے اہل نہ ہوں گے۔ یہ کہتے ہوئے انگلی کو نیچے کی جانب آہستگی سے لیجاتے رہیں کہ وہ خود کو سویا ہوا محسوس کر رہا ہے جب آپ تک کے بانے پر پہنچیں تو اس سے کہیں کہ آپکی آنکھیں سختی سے بند ہیں اور آپ انہیں کھول نہیں سکتے۔ وہ سختی سے بند ہیں اب انہیں کھولنے کی کوشش کریں مگر آپ خواہ کتنی بھی سخت کوشش کریں انہیں کھول نہیں سکتے۔ جب معمول چند سیکنڈ تک اپنی آنکھیں کھولنے کی لا حاصل کوشش کرے تو اس سے کہیں اب کوشش کرنا چھوڑ دو اور گہری نیند سو جاؤ حسب معمول طریقوں سے اپنے ٹرائل کو مکمل کریں۔

## آٹو جینک ذہن

### آسان سیلف ری جنریشن۔

ایک جرمن میڈیکل پریکٹیشنر اور مہم جو ڈاکٹر ہانز لٹڈامن وہ پہلا شخص تھا جس نے ۱۹۵۲ء میں ایک Sailing - Canoe میں بحر اٹلانٹک کو اس وقت عبور کیا جب سو سے زیادہ لوگ اسے عبور کرنے کی کوشش کر چکے تھے اور ناکام ہو چکے تھے اس نے اپنی مہم کا آغاز کیناری آر سیلینڈز سے کیا اور مغرب کی جانب بڑھ گیا اس نے اپنے ذہن اور جسم میں پہلے ہی سے دو باتیں جاگزیں کر لی تھیں ایک خاص تکنیک کے ذریعے جو آٹو جینک ٹریننگ کہلاتی ہے (مغرب کے راستے اور میں



کامیاب ہوں گا بہتر دن سمندر میں رہنے کے باوجود جہاں اسے طوفانی موسم کا سامنا کرنا پڑا (جس میں وہ ایک رات الٹ بھی گیا تھا اور دن نکلنے تک ساری رات کشتی کے پھسلواں پینڈے لٹکا رہا تھا) جلد کو گلا دینے والے سمندر کے نمکین پانی کے تھپیڑے کھاتے ہوئے ویسٹ انڈیز میں سینٹ مارٹن کے مقام پر نہایت اہتر حالت میں پہنچا۔ اپنی کشتی میں سیدھا بیٹھے ہوئے ڈاکٹر لنڈا من نے آٹو جینک ٹریننگ استعمال کی نہ صرف اپنے ذہن کو اپنے مقصد پر مرکوز رکھنے کے لیے بلکہ اپنے جسم کے دوران خون کو کنٹرول کرنے کے لئے بھی یوں وہ منجھ کر دسے والی ہواؤں کے تھپیڑوں میں بھی اپنے جسم کو گرم رکھ سکا اور سیاحوں کو لاحق ہونے والی سوجن اور پھوڑوں سے بھی محفوظ رہا۔

اس تکنیک کے اظہار ممنونیت کے لیے جس نے اسے نہایت دشوار۔ صبر آزما اور کٹھن کار نمایاں سرانجام دینے کا اہل بنایا تھا ڈاکٹر لنڈا من نے ایک کتاب **Relieve - Tensions - The Autogenic - way** لکھی جس میں اس نے اس کے طبی نفسیاتی اور تعلیمی استعمال بیان کئے اور ایک آٹو جینک ٹرینزبن گیا اس نے لکھا کہ اگر آٹو جینک ٹریننگ اسکول میں سکھائی جائے تو دنیا اپنا علاج خود کر سکتی ہے۔ ”مجھے یقین ہے کہ آٹو جینک ٹریننگ علالت اور بگڑے ہوئے رویے سے ڈاکٹروں کی نسبت کہیں زیادہ بچ سکتی ہے جو پرہیز کی نسبت علاج میں مزید دلچسپ اور غالباً حق بجانب ہو جیہ جائیگی۔

آٹو جینک ٹریننگ کو برلن کے ایک ممتاز نیورولوجسٹ پروفیسر جوہانز ایچ شلز نے ۱۹۳۰ء میں ڈو۔ پلپ کیا یہ ٹریننگ لازمی طور پر مرئی شکل میں لانے اور زبانی suggestions کے ایک باقاعدہ پروسیس کے ذریعے جسم کے مختلف حصوں میں بھاری پن اور حرارت کے تاثر کو فروغ دینے اور ذہن کے پرسکون رہنے پر مشتمل ہے۔

یہ تکنیک مختلف وجوہات کی بناء پر فوری مقبولیت حاصل نہ کر سکی خصوصاً اس لیے کہ اسپر عبور پانے کے لیے تقریباً ”تین ماہ درکار ہوتے ہیں ابتداء میں غالباً“ یہ

ہات طوطہ نہ رکھی گئی کہ اس میں تین ماہ پورے ہونے تک روزانہ ہیں تئیں منٹ لگتے ہیں اس فن میں کامیابی کے حصول کے لیے روزانہ ہیں تئیں منٹ جس پر فوائد کے پیش نظر وقت صرف کیا جاسکتا ہے۔

اخبار Clinical Psychiatry News کے مطابق آٹو جنک ٹریننگ آس وقت سے جاپان - مشرقی و مغربی یورپ کینیڈا کے کچھ حصوں میں سائیکیاٹرسٹ حضرات کے مابین ایک مسلمہ معالجاتی آلہ بن گئی ہے بالخصوص جاپانیوں کا شکریہ جن کا مراقبہ کے لیے عین بد صحت ٹریننگ کا ایک ایسا ہی پس منظر ہے اور انہوں نے ماڈرن صنعتی ماحول میں آٹو جنک ٹریننگ میں معقول صحت و استعداد برعائن کا آلہ دریافت کیا ہے آرٹیکل میں کہا گیا کہ جاپانی آبادی نے آٹو جنک اپروچ کو اس حد تک گلے لگا لیا ہے کہ نو عمر لوگ بھی اپنے طور پر اس تکنیک کو سیکھ رہے ہیں اور اس پر عمل کر رہے ہیں اٹلی میں آٹو جنک تکنیک درد ختم کرنے کا غالباً سب سے زیادہ مستقل ذریعہ ہے کیونکہ بچے کی ولادت 'فساد اعصاب' 'فوبیا' پریشانی و تردد 'رد عمل' ہسٹریائی تبدیلی عروہ یا عضلات کی خرابی مرگی یا رعبے خوابی پینک السریہ سب بگاڑ یا خرابی کے سبب ہیں جن کا آٹو جنک تکنیک کے ذریعے کامیابی سے علاج ہو جاتا ہے اس طریقے کو مختلف مقاصد کے لیے بھی کام میں لایا جاتا ہے جیسے تحلیلش کی پر فارمنس بہتر بنانے اور تخلیقیت کی انفرادی صلاحیت و استعداد میں اضافہ کرنے کے لیے۔

روسی بھی اس تکنیک کے اسی طرح گرویدہ نظر آتے ہیں جس کے لغوی معنی سیلف ری جزیٹن ہیں پرسل پیرسٹرائیکا کی ایک قسم - سوویت ڈاکٹراے جی روڈسکی نے اپنے ہم وطنوں کی شطرنج سمیت ڈاسنگ اور اسپورٹس میں سبقت لے جانے میں مدد دینے کے لیے اس مضمون پر ایک ہینڈ بک شائع کی اس نے اپنی کتاب میں لکھا کہ یہ ہر شخص کے لیے اہم ہے بالخصوص ٹیچروں 'ایکٹروں' ڈانسروں 'ملٹری والوں اور فزیشنوں کے لیے اس نے ٹریننگ پروگرام بھی ترتیب دیئے جنکا مقصد مختلف فزیالوجیکل پروسیسوں کو شعوری طور پر کنٹرول کرنے کے لیے لوگوں کی قابلیت

و اہمیت کو ڈوب سہل کرنا تھا۔ مثال کے طور پر قوت ہضم دوران خون استحالہ جذبات اور کیفیت مزاج کو کنٹرول کرنے اور توجہ کو تیز کرنے کیلئے آٹو جنک مشقیں اگرچہ کسی بھی وقت کی جاسکتی ہیں لیکن ڈاکٹر اوڈ۔سکی نے سفارش کی ہے کہ اگر کھانے کے بعد کی جائیں تو ان کو کرنے سے قبل ڈیڑھ گھنٹہ گزر جانے دیا جائے۔ ڈاکٹر لنڈامن اور ڈاکٹر اوڈ۔سکی کی ہدایات سے موزوں کردہ مشقیں درج کی جاتی ہیں۔

### آسن یا طرز نشست

آسانش پنشن پوزیشن میں بیٹھ جائیں۔ ہاتھ گود میں ہوں اور آنکھیں بند ہوں۔ اس بات کا یقین کر لیں کہ آسن ایسا نہیں ہے جس میں آپ سو جائیں ابتدائی آرام

گھرے اور دھیمے سانس لیں اور تین منٹ تک بتدریج اپنے عضلات کو آرام دیں

### پہلی مشق: بھاری پن

ذہنی طور پر خود کو مندرجہ ذیل suggestions دیں اور جسمانی طور پر یہ محسوس کرنیکی کوشش کرتے رہیں کہ آپ کیا تجویز دے رہے ہیں

میرا دایاں بازو سکے میں آتا جا رہا ہے اور بھاری ہوتا جا رہا ہے ۱۰ بار

میرا دایاں بازو زیادہ سے زیادہ بھاری ہوتا جا رہا ہے ۱۰ بار

میرا دایاں بازو پوری طرح بھاری ہے ۱۰ بار

میں نہایت سکون محسوس کرتا ہوں ۱۰ بار

بہت زیادہ سخت ٹرائی نہ کریں۔ خود کو ان تجاویز اور بھاری پن کے احساس

کے حوالے کر دیں۔ اگر آپ کو بھاری پن کا تصور کرنے میں مشکل پیش آئی ہو تو

کوئی بھاری چیز پکڑ لیں اس بھاری پن کو محسوس کریں اور زور سے کہیں: میرا بازو

زیادہ سے زیادہ بھاری ہوتا جا رہا ہے پھر سب دوبارہ شروع کر دیں۔ یہ مشق بشمول

ابتدائی آرام پوری میں آپکے دس منٹ لگی۔ اس مشق کو تین دن تک دو یا تین بار



روزانہ کریں۔ (اگر آپ بھاری پن محسوس کرنے نہ بھی لگیں تو بھی قائم رہیں)

پھر بائیں بازو کیلئے اسی طرح مشق کرتے رہیں

میرا بائیں بازو سکتے آتا جا رہا ہے اور بھاری ہوتا جا رہا ہے ۳ دن

میرے دونوں بازو سکتے میں آتے جا رہے ہیں اور بھاری ہوتے جا رہے ہیں

۳ دن

میری دائیں ٹانگ سکتے میں آتی جا رہی ہے اور بھاری ہوتی جا رہی ہیں ۳

دن

میری دونوں ٹانگیں سکتے میں آتی جا رہی ہیں اور بھاری ہوتی جا رہی ہیں

۳ دن

میرے بازو اور ٹانگیں سکتے میں آتی جا رہی ہیں اور بھاری ہوتی جا رہی ہیں

۳ دن

بھاری پن کی مشق میں ۸ دن لگتے ہیں۔

دوسری مشق: حرارت

پہلے ابتدائی مشق کریں۔ پھر بھاری پن کی مشق کا آخری دور کریں۔ پھر مندرجہ

ذیل باتیں سمجھائیں

میرا دایاں بازو سکتے میں آتا جا رہا ہے بھاری اور گرم ہو رہا ہے ۱۰ بار

میرا دایاں بازو زیادہ سے زیادہ بھاری ہوتا جا رہا ہے ۱۰ بار

میرا دایاں بازو پوری طرح گرم اور بھاری ہے ۱۰ بار

میں نہایت سکون محسوس کرتا ہوں ۱۰ بار

جب آپ ہلکی گرمی یا حرارت کی بات سمجھائیں تو اپنے ہاتھ کو گرم پانی میں

پڑتے ہوئے مرنی مشکل میں دیکھیں اگر ضروری ہو تو یہ احساس کرنے کیلئے مشق

شروع کرنے سے پہلے اپنے بازو کو سچ گچ گرم پانی میں ڈال دیں اور زور سے کہیں:

میرا بازو زیادہ سے زیادہ گرم ہوتا جا رہا ہے

تین دن کے بعد مشق کو دونوں بازوؤں اور ٹانگوں کیلئے الگ الگ اور پھر

سب کو ملا کر

تیسری مشق: پر سکون دل

اس مشق کو کم از کم ابتدا میں لیٹ کر کریں۔ ابتدائی مشق کریں۔ پھر آخری حرارت کی مشق کریں۔ (بھاری پن کی مشق پہلے ہی سے اس میں شامل ہیں) ہر فہر کو تین یا چار بار دہراتے ہوئے۔ پھر یہ باتیں سمجھائیں:

میری چھاتی گرم اور فرحت بخش محسوس ہوتی ہے ۱۰ بار

میری دل کی دھڑکن یکساں اور پر سکون ہے ۱۰ بار

میں نہایت سکون محسوس کرتا ہوں ۱۰ بار

اس مشق کو دن میں تقریباً تین بار کریں دس منٹ تک دو ہفتوں کیلئے۔

چوتھی مشق: سانس لینا

ابتدائی مشق کرتے وقت آہستہ آہستہ ترتیب سے سانس لیں اور درج ذیل

باتیں سمجھائیں

میرے بازو اور ٹانگیں سکتے ہیں آتی جارہی ہیں بھاری اور گرم ہوتی جارہی

ہیں ۲ بار

میرے بازو اور ٹانگیں زیادہ بھاری اور گرم ہوتی جارہی ہیں۔ ۲ بار

میرے بازو اور ٹانگیں پوری طرح بھاری اور گرم ہوتے جارہے ہیں

۲ بار

میری چھاتی گرم ہے۔ ۲ بار

میں نہایت سکون محسوس کرتا ہوں ۱۰ بار

میرا سانس نہایت پر سکون ہے ۱۰ بار

اسے دن میں دو سے تین مرتبہ تک دس منٹ تک دو ہفتوں تک کرتے رہیں

۔ اس کے اختتام پر کچھ ہلکی جسمانی مشقوں کے بعد یا اعصابی کھنچاؤ کے زیر اثر آپ

سکون اور ترتیب سے سانس لینے کے اہل ہونگے

پانچویں مشق: پیٹ

اپنے پیٹ میں خوشگوار گرمی کا احساس پیدا کرنے کیلئے ابتدائی مشق چوتھی  
مشق کریں اور پھر مندرجہ ذیل باتیں سمجھائیں

میرا پیٹ ملائم اور گرم ہوتا جا رہا ہے ۱۰ بار

میں نہایت سکون محسوس کرتا ہوں ۱ بار

اس مشق کو دو ہفتوں تک دن میں دو سے تین بار تک کریں

چھٹی مشق: ٹھنڈی پیشانی

ابتدائی مشق کریں پھر چوتھی اور پانچویں مشق کریں پھر مندرجہ ذیل باتیں

سمجھائیں

میری پیشانی ٹھنڈی ہے ۱۰ بار

میں نہایت سکون محسوس کرتا ہوں ۱ بار

یہ خیال کریں کہ آپکی پیشانی پر ٹھنڈی ہوا چل رہی ہے۔ اگر ضروری ہو تو

مشقوں کے مابین یہ کہتے ہوئے ایئر کنڈیشنر یا پنکھے کے سامنے کھڑے ہو جائیں: میری

پیشانی ٹھنڈی ہے۔ ہر سیشن کے بعد فعال و سرگرم ہونے سے قبل اپنی آنکھیں

کھول دیں۔ اور اپنے عضلات کو پھیلائیں اور موڑیں۔ دن میں دو تا تین بار دس

منٹ کیلئے دو ہفتوں تک کرتے رہیں

فائل فارمولا

اسکی باقاعدگی سے پریکٹس کریں

میرے بازو اور ٹانگیں بھاری اور گرم ہیں میری چھاتی گرم ہے

میرے دل کی دھڑکن اور سانس پر سکون اور ہموار ہیں

میرا پیٹ ملائم اور گرم ہے میری پیشانی ٹھنڈی ہے

میں نہایت سکون محسوس کرتا ہوں

روزانہ پریکٹس کریں دن میں دو بار پانچ منٹ تک۔ اس روز بروز۔۔۔

فارمولا میں مغرب کے راستے یا میں کامیاب ہو جاؤں گا جیسا کوئی خصوصی حکم

شامل کیا جاسکتا ہے



ہم میں سے اکثر لوگ کام پر جانے کیلئے گھنٹوں سفر کرتے ہیں۔ ڈاکٹر لنڈامن اور ڈاکٹر اوڈ۔ سکی اظہار کرتے ہیں کہ ٹرین یا بس میں یا ٹوائٹلٹ میں دس منٹ فوائد حاصل کرنے کیلئے کافی ہیں

یوگانندرا۔۔ قدیم انڈین آٹو جینکس۔

ایوگانندرا آٹو جینکس کی ایک صورت ہے یہ آپکو نیند اور باخبری کے مابین سرحد پر ڈال دیتا ہے اور آپکو اپنے لاشعوری ذہن سے رابطہ کرنے اور اس کے وسائل کو ٹیپ کرنے کا اہل بناتا ہے یہ ایک زرد لوٹن یا سکپا کی مدد سے کیا جاتا ہے میریوگانندرا سیشن کے شروع اور آخر میں آپکو زندگی میں کسی اہم مقصد کو پانے کا عزت یا سکپا کرنا چاہئے پہلے اس مقصد کے متعلق سوچیں جسے آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں پھر اس مقصد کو ایک مختصر اور واضح جملے میں ڈھالیں اور لکھ لیں تاکہ اسے بھول نہ جائیں اور الفاظ تبدیل نہ کر دیں۔ ہریوگانندرا سیشن کے شروع اور آخر میں سکپا کو تین بار دہرائیں۔ مثال کے طور پر یوں کہیں میری بیماری کا علاج ہو جائے گا۔ میں مکمل تندرست ہو جاؤ گا۔ " یا "میرے غیر معقول اندیشے ہمیشہ کے لیے ختم ہو جائیں گے۔" تانتراکس جس نے یہ سسٹم ایجاد کیا یوں کہتا ہے کہ اگر یوگانندرا ٹھیک طرح سے اور دن بہ دن مکرر بار کر لیا گیا تو آپکا زیا سکپا یقینی اور قطعی طور پر پوری ہو جائے گی۔ آپ نے اگر سکپا طے کر لی ہے تو پھر آپ یوگانندرا کے لیے تیار ہیں۔

فرش پر یا بستر پر تکیے کے بغیر پشت کے بل چت لیٹ جائیں نیند نہ آنے کی ہر کوشش کریں۔ یوگانندرا آپکو اسقدر آرام دیگا کہ آپ سونے پر مائل ہو جائیں گے خود سے کہیں "میں نہیں سوؤں گا۔" اگر پھر بی نیند آرہی ہو تو لینے کے بجائے بیٹھنے کی پوزیشن لے لیں یا کچھ دیر گہری نیند سونے کے بعد یوگانندرا شروع کریں جب آپ پشت کے بل چت لیٹیں تو ٹانگیں الگ الگ رکھیں اور بازو پہلو کی جانب رکھیں یہ یوگی شیواسن انداز ہے اپنی آنکھیں کھولیں اور اگلے تیس منٹ تک بند رکھیں اس بات کا یقین کر لیں کہ اگلے نصف گھنٹے کے دوران آپ ڈسٹرب نہیں

ہو گے اپنا بدن ڈھیلا چھوڑ دیں اور اپنا سکپا تین بار دہرائیں۔ ذہنی طور پر اپنی پوری کوشش کے ساتھ تمام ترقوت کے ساتھ اب اسے دہرائیں۔

اپنے سانس سے باخبر رہیں۔ جب سانس لیں تو سکون محسوس کریں اپنے پورے جسم پر پھیلتا ہوا سکون جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں ٹیپ میں مندرجہ ذیل ہدایات ریکارڈ کر لیں اور پھر چالو کر دیں ذہنی طور پر دہراتے ہوئے کہ آپ کیا سنتے ہیں جسم کے حصے میں مذکورہ منظر سے باخبر ہوتے ہوئے۔

اپنے سر سے باخبر رہیں۔ اپنے ماتھے دائیں۔ بائیں۔ پوٹے۔ بائیں۔ پوٹے۔ دائیں۔ رخسار۔ بائیں۔ رخسار۔ ٹاک بالائی اب زیریں لب۔ دونوں لب تھوڑی گردن۔ کندھے باز کہنی۔ کلائی۔ ہتھیلی۔ انگوٹھے۔ دوسری انگلی تیسری چوتھی اور پانچویں انگلی سے باخبر رہیں۔

بائیں ہاتھ کے انگوٹھے دوسری انگلی۔ تیسری چوتھی۔ پانچویں انگلی۔ ہتھیلی۔ کلائی۔ بازو۔ کہنی بائیں کندھے سے باخبر رہیں۔

چھاتی، پیٹ، دائیں کولے، بائیں کولے، دائیں ران، بائیں ران، دائیں گھٹنے، بائیں گھٹنے، دائیں پنڈلی، بائیں پنڈلی، دائیں ٹخنے، دائیں پاؤں، بائیں پاؤں، دائیں ایڑی، بائیں ایڑی، دائیں تلوے، بائیں تلوے، پیر کے دائیں انگوٹھے، بائیں پیر کے انگوٹھے، دوسری، تیسری، چوتھی، پانچویں انگلی، بائیں انگوٹھے، دوسری، تیسری، چوتھی اور پانچویں انگلی سے باخبر رہیں۔

گردن کی پشت، زیریں کمر، دائیں چوڑا، بائیں چوڑا، دائیں پوری ٹانگ، بائیں پوری ٹانگ، دونوں ٹانگیں، دائیں پورے بازو، بائیں پورے بازو، دونوں بازوؤں، پورے جسم سے باخبر رہیں۔

تصور کریں کہ آپ ایک گرم دن میں ایک بہت گرم ملک میں ہیں۔ آپ بہت گرمی محسوس کر رہے ہیں اور آپکے پاؤں آپکی ٹانگیں بہت گرم ہیں آپ اپنے پیٹ چھاتی اور کمر میں گرمی محسوس کرتے ہیں آپکی گردن بہت گرم ہے آپکے ہاتھ بازو اور کندھے بہت گرم محسوس ہوتے ہیں آپکا چہرہ اور سر گرم محسوس ہوتا ہے خود

کو گرمیوں میں گرم رست پر لیٹے ہوئے تصور کریں اور آپکا پورا جسم بہت گرم محسوس ہوتا ہے اپنے جسم میں گرمی کا تجربہ کریں۔

اب خود کو ہالیوے کے دامن یا سرد موسم میں کشمیر میں رہتے ہوئے تصور کریں چاروں طرف برف پھیلی ہوئی ہے اور آپ نہایت ٹھنڈ محسوس کرتے ہیں ٹھنڈے سے کپکپاتے ہیں آپکا سر ٹھنڈا ہے چہرہ گردن۔ چھاتی کمر اور کندھے ٹھنڈے ہیں بازو اور ہاتھ ٹھنڈے ہیں۔ ٹانگیں ٹھنڈی ہیں۔ پاؤں ٹھنڈے ہیں۔ سانس کے تاثر کو پیش نظر رکھیں اپنے سانس فطری رکھیں نہ انہیں دھیمے کریں نہ تیز بس اپنے سانسوں کی ترتیب اور سر پیش نظر رکھیں جب سانس اندر لیں تو گتیں ایک جب سانس باہر نکالیں تو گتیں دو اندر سانس لیتے وقت ایک اور سانس خارج کرتے وقت دو گتیں۔

اب اپنی توجہ بھنوں کے درمیان مرکز کریں بھنوں کے درمیان توجہ مہذول رکھیں اور اس جگہ جو تاثر ابھرے اسے محسوس کرنے کی کوشش کریں یعنی آپکے ماتھے پر جو تاثر ابھرتا ہے اسے محسوس کرنے کی کوشش کریں کیا آپکو جھنجھناہٹ کا تاثر محسوس ہوتا ہے؟ کیا آپ گرمی محسوس کرتے ہیں؟ کیا ٹھنڈ محسوس کرتے ہیں؟ جو بھی تاثر ابھرے اس سے باخبر رہیں اپنے ذہن کو دھیرے دھیرے اپنے جسم کا سفر کرنے دیں اور جو بھی تاثر ابھرے اسے محسوس کر لیں اپنی توجہ اس تاثر پر مہذول رکھیں اور آگے بڑھتے رہیں سر سے آغاز کریں چہرے۔ گردن۔ کندھوں۔ چھاتی۔ کمر۔ پیٹ۔ چوتھوں۔ رانوں۔ ٹانگوں۔ پیروں کی طرف بڑھتے رہیں۔

اب میں آپکو یہ خیال دلاتا ہوں کہ آپ اپنے جسم کے خاص حصے یا مقام کے مابین خالی جگہ کا تصور کریں۔ جب میں پوچھوں کہ کیا آپ اپنی آنکھوں کے مابین خلا تصور کرتے ہیں تو آپ خلا محسوس کرنے لگیں تو میرے سوال کے ساتھ آپ کو اس جگہ خلا محسوس ہونے لگے گا۔ کیا آپ ہمارے سوالات کے جواب کو لفظوں میں بیان کر سکتے ہیں صرف اس بات سے باخبر رہیں جو آپ کا ذہن خود بخود تصور کرتا

ہے یا تجربے سے گذرتا ہے اگر کچھ ہوتا ہوا معلوم نہ ہوتا ہو اور آپکا ذہن ہمک رہا ہو تو ڈسٹرب نہ ہوں نیچر اور اپنے کو جبراً کسی سمت میں دھکیلے بغیر اپنے راستے پر چلنے دیں۔

کیا آپ تصور کر سکتے ہیں:

اپنی آنکھوں کے مابین خلا۔؟

اپنے کانوں کے مابین خلا۔؟

اپنے گلے کے اندر خلا۔؟

کہ جب آپ سانس لیتے ہیں تو آپکے گلے کا خلا پوری گردن تک بڑھتا جاتا ہے پھیل جاتا ہے؟۔ اپنے کندھوں کے مابین خلا۔؟

اپنے کولہوں کے مابین خلا۔؟

ہر ہاتھ میں انگوٹھے اور پہلی انگلی کے مابین خلا۔؟

پہلی اور درمیانی انگلی کے مابین خلا۔؟

کہ آپکی انگلیوں کے پور اور کلائی خلا سے پر ہیں۔؟

کہ کلائیوں اور کہنیوں کے مابین جگہ خلا سے پر ہے۔؟

کہ کہنیوں اور کندھوں کے مابین جگہ خلا سے پر ہے۔؟

کہ آپکے گلے کے اندر کا خلا آپکے کندھوں کے مابین خلا۔ کندھوں اور بازوؤں کے

مابین خلا اور انگلیوں کے مابین خلا کا ایک پھیلاؤ یا توسیع ہے۔؟

کہ کندھوں کے مابین جگہ کندھوں اور انگلیوں کے پوروں کے مابین جگہ بیک وقت

خلا سے پر ہیں۔

کہ پیر اور پیروں کے انگوٹھے خلا سے پر ہیں۔؟

کہ پاؤؤں اور ٹخنوں کے مابین جگہ خلا سے پر ہے۔؟

کہ ٹخنوں اور گھٹنوں کے مابین جگہ خلا سے پر ہے۔؟

کہ گھٹنوں اور کولہوں کے مابین جگہ خلا سے پر ہے۔؟

کہ کولہوں کے مابین جگہ خلا سے پر ہے۔؟



کہ چوتڑا خلا سے پر ہیں۔؟  
 کہ چوتڑوں اور کولہوں کے مابینا جگہ ٹانگیں پاؤں اور پاؤں انگوٹھے ایک ہی وقت  
 میں خلا سے پر ہیں۔؟  
 کیا آپ کے پیٹ کا نچلا حصہ خلا سے پر ہے۔؟  
 کیا آپ کی کمر کا نچلا حصہ خلا سے پر ہے۔؟  
 ناف اور ریڑھ کی ہڈی کے مابین جگہ خلا سے پر ہے۔؟  
 پسلیوں کے منجر کے مابین جگہ خلا سے پر ہے۔؟  
 سانس لیتے اور خارج کرتے وقت "میسمرڈوں کے اندر خلا پیدا ہو جاتا ہے۔؟  
 کہ آپ کی پیشانی خلا سے پر ہے۔؟  
 کہ آپ کا دماغ خلا سے پر ہے۔؟  
 کہ آپ کی ریڑھ خلا سے پر ہے۔؟  
 کہ آپ کا پورا سر اور چہرہ بیک وقت خلا سے پر ہیں۔؟  
 کہ آپ کا پورا جسم سر سے پاؤں تک خلا سے پر ہے۔؟  
 کہ سانس لیتے وقت آپ کا پورا وجود ہوا سے بھر جاتا ہے اور خارج کرتے وقت  
 پورے وجود میں خلا رہ جاتا ہے۔؟  
 اپنے پورے جسم میں خلا تصور کرتے وقت کیا آپ اپنے جسم کے گرد۔ انگلیوں اور  
 انگوٹھوں کے گرد، کمر کے پیچھے، گردن کے گرد، سر کے اوپر، اپنے سامنے اور  
 پہلوؤں پر خلا تصور کر سکتے ہیں؟ کہ جسم کے اندر اور باہر کی جانب خلا کی سرحدیں  
 ختم ہو رہی ہیں اور صرف ایک خلا ہے؟ جس وقت آپ اپنے اندر اور باہر یہ خلا  
 تصور کرتے ہیں تو کیا آپ اپنے گرد تمام آوازوں سے بھی باخبر ہو سکتے ہیں؟  
 کہ یہ آوازیں اس خلا سے ابھر رہی ہیں اور گزر رہی ہیں۔؟  
 جب آپ خلا پر اور اپنے اندر اور اپنے گرد آوازوں پر متوجہ ہوتے ہیں تو کیا  
 اس وقت آپ جذبات، کھچاؤ احساسات یا درد پر بھی توجہ دے سکتے ہیں جو اس وقت  
 موجود ہو سکتے ہیں۔؟

کہ یہ جذبات و احساسات خلا میں جذب ہو جاتے ہیں ؟

جب آپ خلا ' آوازوں ' تاثرات اور جذبات میں منہمک ہوتے ہیں تو کیا اس وقت آپ ذاتوں ' خوشیوں خیالات اور تصورات سے بھی باخبر ہو سکتے ہیں جو اس وقت موجود ہو سکتے ہیں ۔ ؟

کیا آپ کسی ایسے تجربے یا تاثر سے بھی باخبر ہو سکتے ہیں جو اب تک محو رہا ہے تاکہ آپ اپنے پورے وجود سے باخبر ہو سکیں ؟  
کہ آپ کا تجربہ خلاء میں سرایت کر گیا ہے ؟

کہ جیسے جیسے آپ اس یوگانندرا کی پریکٹس کرتے جائیں گے اپنے پورے وجود سے خلاء کا تجربہ کرنے کی قابلیت کو بڑھاتے جائیں گے ۔ زیادہ تیزی ' پوری طرح کسی کوشش کے بغیر ۔ ؟

کہ جیسے جیسے آپ اس یوگانندرا کی پریکٹس کرتے جائیں گے خلاء کے بارے میں آپکا تخیل اور واضح ہوتا جائے گا ۔ اور آپکے تجربے کو پر کرتا جائے گا اور آپکا تجربہ ہر وقت موجود اور مزید واضح ہوتا جائے گا ۔

تصور کریں کہ آپ اپنے گھر میں کھڑکی کے پاس بیٹھے ہوئے ہیں اور پرندوں کا ایک غول آسمان میں اڑ رہا ہے وہ آپ سے دور ہوتے جا رہے ہیں اور آپ سے دور ہو کر چھو کر چھوٹے ہوتے جا رہے ہیں اگلے غول کے پیچھے پرندوں کے ایک اور غول کا تصور کریں ۔ اور جب وہ فاصلے پر جا کر چھوٹے ہونے لگیں انہیں اپنے تصور کی آنکھ سے دیکھتے رہیں ۔ اب آسمان میں بادلوں کو دیکھیں نیلے صاف آسمان پر کاشن رول کی مانند سفید ردائیں دار بادل وہ ہوا سے سکرے رہتے ہیں اور اپنی شکل تبدیلی کرتے جاتے ہیں ۔ کالے بادل نظر کے سامنے آ جاتے ہیں ان کی بڑی بڑی تہیں ۔ گرجدار بادلوں کی مانند جو سفید بادلوں کا تعاقب کر رہے ہیں ۔ آہستہ آہستہ آسمان ابر آلود ہو جاتا ہے اور بارش ہونے لگتی ہے گیلی زمین کی خوشبو کا تصور کریں ٹھنڈی ہوا چلتی ہوئی محسوس کریں ہوا سے ارد گرد درختوں کو ہلنے چلتے چھوٹے دیکھیں بارش رک جاتی ہے آسمان صاف ہو جاتا ہے غروب ہوتے سورج کو دیکھیں جیسے جیسے

وہ نیچے جاتا ہے اسکی کرنیں آسمان پر بادلوں پر پڑتی ہیں اور انھیں سنہری۔ نارنجی اور سرخ رنگ میں تبدیل کر دیتی ہیں دور سمندر کو دیکھیں لہروں کو دیکھیں خاموش لہریں 'سمندر میں جیسے ہی طوفان آتا ہے لہریں بری ہوتی جاتی ہیں 'پانی چھینٹے مارنے لگتا ہے دور آپ ایک بحری جہاز کو دیکھتے ہیں جو سمندر میں لہراتا ہوا دور جا رہا ہے۔

اب اپنے سانس پر توجہ دیں جونہی آپ اپنے نعتوں میں سانس کا تاثر محسوس کریں تمام خارجی آوازوں کو سنیں آپ سن سکتے ہیں۔ انہیں شناخت کرنے کی کوشش نہ کریں مگر اپنی آگاہی کی آواز تا آواز بڑھنے دیں ان کے متعلق خوشگوار ی۔ یا ناخوشگوار ی کا خیال کئے بغیر پہلے اپنے قریب کی آوازوں کو سنیں پھر دور کی آوازوں کو اپنی توجہ کو واپس ان آوازوں کی طرف لائیں جو آپ سے قریب ہیں اس کمرے میں جہاں آپ بیٹھے ہوئے ہیں۔

آنکھیں کھولے بغیر اپنے ارد گرد موجود چیزوں کو کوئی شکل دیں۔ کمرے میں اپنے سامنے کی چیزوں سے چاروں طرف باقاعدگی سے برہتے جائیں پھر wise clock انداز سے دیوار پر موجود اشیاء اور فرش پر موجود فرنیچر کی طرف متوجہ ہوں اپنے دائیں طرف چاروں طرف 'اپنے پیچھے' بائیں جانب اور پھر اپنے سامنے کی طرف جھانک ممکن ہو رنگوں 'ساخت بناوٹ' گرمی یا ٹھنڈ کو جو ان اشیاء سے محسوس ہوتی ہے اسے واضح طور پر مرئی شکل میں لائیں وہ چھونے سے کسی محسوس ہوتی ہیں یہ کام جلدی کیئے بغیر کریں۔

جب آپ ایسا کر چکے ہوں اپنے سکپا کو پہلے والے لفظوں میں تین بار دہرائیں جو کچھ آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں اسے مرئی شکل دیتے ہوئے پران و دیا:-

پران و دیا آٹو جینکس کی ایک اور یوگی صورت ہے جو اپنے پریکٹیشنروں کو ان کے لائف فورس پر کنٹرول حاصل کرنے کا اہل بناتی ہے۔ اس میں فزیکل۔ شعوری اور روحانی جوہر و صلاحیت شامل ہیں یوگی سسٹم کی رو سے ہر زندہ شے پران رکھتی ہے۔ پران کے بغیر کوئی شعور، کوئی احساس، وقوف، علم یا آگاہی نہیں ہے۔ ہوا

پران کیلئے محض ایک اشارت ہے 'رمز ہے نشان ہے۔

سوامی ستیانند سرسوتی کے بقول "پران ودیا مراقبے کا ایک طریقہ ہے جس کے ذریعے اعلیٰ خودی ریلیز ہو سکتی ہے یہ تصورات یا - عیلات کو کنٹرول کرنے اور آگاہی کو ہمارے وجود یا ہستی کے گہرے زمروں میں ڈائریکٹ کرنے کا ایک ذریعہ ہے جسم پر ایک فورس کے طور پر اسے ارادے کے ارتکاز کے ذریعے ڈائریکٹ کیا جاسکتا ہے اسے سسٹم سے باہر کسی اور جسم پر بھی ڈائریکٹ کیا جاسکتا ہے۔

روحانی علاج میں پران ودیا نہایت اہم ہے پران ودیا کی پریکٹس سے تشویش و پریشانی 'جذباتی تصادم' کھچاؤ اور خلل و اضطراب کا علاج کیا جاسکتا ہے۔

یہ ایسی تمام بیماریوں میں بھی انسدادی کردار ادا کرتی ہے جنکا سبب ذہنی ہو۔ پران ودیا ایک ایسی پریکٹس ہے جسکا مقصد شعور و احساس کو بڑھانا اور مشق کرنے والے کی پوری توانائی کا ادراک کرنا ہے۔ اس سے جسمانی اور ذہنی صحت کو فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ پران ودیا کی پریکٹس کے لیے تکنیک کی ایک ورائٹی بیان کی گئی ہے پران کو خون کی نالیوں 'کھوپڑی اور عصبی نظام کے ذریعے سرکیولیٹ کیا جاسکتا ہے اس کا جسم کے ایک خاص حصے میں ارتکاز اور ذخیرہ کیا جاسکتا ہے یہ تصور کی مدد سے اور visualisation کی طاقتوں سے کی جاتی ہے یوگاندرام میں پریکٹس پران ودیا کی پریکٹس میں بھی کارآمد ہے پران کو 'اس کا آغاز کرنے کے لیے عموماً روشنی کی ایک شافٹ کے طور پر ذہن میں رکھا جاتا ہے بعد میں آپ تصور کو استعمال کرنے کی ضرورت کے بغیر براہ راست پران کا احساس کر سکتے ہیں پران کو اپنی شفا بخشی کی طاقتوں کو فروغ دینے 'اپنے اور دوسروں کے علاج کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے لیکن اس اہلیت و قابلیت کو فائدہ حاصل کرنے یا ذاتی ترقی کے لیے استعمال نہیں کرنا چاہئے۔

آرام کے ساتھ پران آسن یا مراقبے کے لیے کسی اور بیان کردہ انداز میں بیٹھ جائیں یا پشت کے بل شیو آسن کے انداز میں چت لیٹ جائیں اپنی آنکھیں بند کر لیں بدن کو سر سے پیر تک آرام دیں۔



اپنی ناف پر توجہ مرکوز کریں اپنے سانس سے باخبر رہیں۔ ہوا 'جس کا آپ سانس لیتے ہیں اسے مرئی صورت دیں نہ صرف ہاتھوں میں بلکہ پورے بدن میں داخل ہوتی ہوئی پھر بدن کے تمام حصوں سے ہوا ناف کی طرف بڑھتا ہے وہاں جمع ہو جاتی ہے اور بھنوں کے مرکز کی طرف بڑھتی ہے جو نبی آپ سانس باہر نکالیں سانس کو پھر سے جسم کے تمام حصوں میں بڑھتا ہوا تصور کریں۔

اب سانس کو روشنی کے طور پر مرئی شکل دیں روشنی کے اپنے پسندیدہ رنگ میں سرخ 'سبز' نیلا 'زرد' 'سفیدی' یا کوئی اور رنگ جو آپ کو پسند ہو جب سانس اندر لیں تو روشنی کو اپنے پیٹ سے اپنی بھنوں کے مرکز کی طرف سفر کرتی ہوئی تصور کریں۔ جب آپ سانس خارج کرتے ہیں رنگین روشنی اپنی کرنیں آپ کے جسم کو سر سے پیر تک جس قدر تفصیل سے ہو سکے روشنی میں نہایا ہوا تصور کریں سانس لیتے وقت روشنی کو دیکھتے رہیں اور اس دوران پران کو اپنے پورے جسم کی طرف سفر کرتے ہوئے دیکھتے رہیں۔ اور جب سانس خارج کریں تو اس سے بالکل لکل آئیں

اپنی کتابتہ ادا دیں۔

اپنے تصور کو اپنے اہل خانہ اور اپنے دوستوں پر مرکوز کریں۔ یہ تصور کریں کہ وہ سب آنکھیں بند کئے ہوئے ایک حلقے یا دائرے میں ساتھ ساتھ بیٹھے ہوئے ہیں۔ تے میں موجود ایک شخص پر روشنی کی صورت میں اپنا پران بھیجیں اور یہ دیکھیں کہ وہ روشنی اور توانائی سے بھر گیا ہے پھر اگلے ٹکٹ کے ساتھ ایسا ہی کریں پھر اگلے کے ساتھ یہاں تک کہ سب کے سب روشنی سے چمکنے دکنے لگیں پران کی روشنی سے جگمگانے لگیں اپنے اہل خانہ اور دوستوں کے ذریعے پران کی روشنی کو ایک بڑے درختوں جیسا کہ تاباں دائرے میں بڑھنے دیں ہر شخص کو معمور کرتے ہوئے ایک سے دوسرے کو ہر شخص کے بازوؤں سے نکلتے ہوئے۔

اپنے پران کی روشنی کو اپنی فیملی اور دوستوں کے حلقے میں سے تین بار گزرنے دیں پھر تمام پران کو اپنی بھنوں کے مابینا خلا میں واپس کھینچ لیں۔ گہرا سانس باہر نکالیں اور پران کو اپنے پیٹ کی طرف حرکت کرتی اور بعد میں استعمال

کے لیے ٹھہری ہوئی تصور کریں۔

پیغمبر اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا:  
”اپنے فرزندوں کو سپیرا کی اور تیر اندازی سکھاؤ“

پیغمبر اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی نظر چند بچوں پر پڑی، آپ نے فرمایا:  
”آخری زمانے میں بچوں پر ان کے والدین کے ہاتھوں  
جو کچھ گزرے گی اس پر افسوس و ملال ہے: لوگوں نے  
پوچھا: ”کیا مشرک باپوں کے ہاتھوں؟“ آپ نے فرمایا:  
”نہیں، مومن باپوں کے ہاتھوں، وہ انھیں فرائض و واجبات  
میں سے کچھ نہیں سکھائیں گے، اگر بچے خود سے سیکھیں گے تو  
وہ ان کی راہ روکیں گے۔ اور اپنے بیٹے سے انتہائی بے قیمت  
دنیوی مال و متاع پر راضی ہو جائیں گے۔ (اور آخرت کے  
اعلیٰ مدارج کو اہمیت نہیں دیں گے) میں ان سے بیزار ہوں  
اور وہ مجھ سے بیزار ہیں۔“

پیغمبر اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا:  
”اللہ تعالیٰ نے کسی باپ کو اچھے ادب و اخلاق رکھنے  
والے فرزند سے زیادہ بہتر کوئی نعمت عطا نہیں فرمائی۔“

## تخلیقی ذہن مصرف کار تخلیقیت۔

بابائے ماڈرن ترکی اور مصلح کمال اتاترک نے تمام طوائفوں کے لیے برقعہ پہننا لازمی قرار دیکر تقریباً راتوں رات اپنے ملک کی برقعہ پوش خواتین کو بے پردہ کر دیا۔ آبرودار خواتین کے لیے اپنے نقاب اتار دینے کے سوا کوئی اختیار نہ رہا یہ منظم یا اجتماعی تخلیقیت کی ایک مکمل مثال ہے دور رس نتائج پیدا کرنے کے لیے بظاہر ایک سادہ لیکن الوکھا آئیڈیا استعمال کیا گیا تھا جنہیں عام انداز میں پیدا کرنے کے لیے بہت زیادہ محنت، وقت، توانائی اور رقم صرف کرنی پڑتی۔

ماہر نفسیات روپوے تخلیقیت کی تعریف بیان کرتے ہوئے کہتا ہے کہ ”تخلیقیت کوئی نئی چیز وجود میں لانے کا پرویس ہے۔“ تخلیقیت کا نتیجہ یا حاصل نہ صرف نیا ہونا چاہیے بلکہ معاشرے کے لیے قابل قدر بھی ہونا چاہیے وہ حاصل یا نتیجہ ٹیکنالوجی میں ایک نئی راہ جدت یا اختراع سائنس میں ایک نظریہ بھی ہو سکتا ہے جو ماقبل نامعلوم مظاہر کی توضیح کرتا ہو ایک پینٹنگ یا ایک نظم جو اصلیت و حقیقت کو ایک نئے انداز سے پیش کرتی ہو وہ حاصل روبک کیوب کی طرح ایک نیا کھیل بھی ہو سکتا ہے جو کھلاڑیوں کو اپیل کرتا ہے کیونکہ ان کے ذہنی اور عضلاتی وسائل کو ایک نئے انداز سے چیلنجا کرتا ہے ایک نئی کمرشل پروڈکٹ ہو سکتی ہے جو صارفین کے لیے زندگی کو آسان تر بناتی ہو۔ یا ایک نئی اپروچ بھی ہو سکتی ہے جو ایک پیچیدہ دشوار اور دقت طلب مسئلے کو اثر آفریں انداز سے حل کرتی ہو۔

تخلیقی لیاقت و اہلیت کو پہلے کبھی صرف چند لوگوں کا ملکہ خیال کیا جاتا تھا لیکن گذشتہ چند عشروں میں کئی ریسرچ پروجیکٹس سے ظاہر ہوا ہے کہ پریکٹس سے تخلیقیت کو ڈویلپ کیا جاسکتا ہے۔ تحقیق و مطالعے سے معلوم ہوا ہے کہ ٹریننگ تخلیقی مسئلے کے حل کو آسان تر بناتی ہے اور ایچ، جدت پسندی یا قوت تخلیق کو ترقی دیتی ہے۔ ان کا فیصلہ یہ ہے کہ قوت تخلیق فاضلانہ رویے کی ایک صورت ہے محققین نے معلوم کیا ہے کہ تخلیقی مسئلے کے حل میں تربیت یافتہ گروپ ان لوگوں کو

آؤٹ پروڈیوس کر دیتے ہیں جو اتنے تربیت یافتہ نہیں ہوتے۔ انہوں نے دریافت کیا ہے کہ اگلے گروپ بڑی مقدار پیدا کرنے کی اہلیت اور انوکھے خیالات کی بہتر کوالٹی میں بھی معنی خیز اضافہ ظاہر کرتے ہیں۔

یہاں میں آپکو ■ مشقیں بتاتا ہوں جو آزمائی جا چکی ہیں اور تخلیقیت کے نہایت اہم اوصاف کو ڈویلپ کرنے میں بیش بہا پائی گئی ہیں وہ آپکے حیلہ کو پھیلائیں گی اور مسائل حل کرنے کی روزمرہ صلاحیت و اہلیت میں اضافہ کریں گے وہ آپکو خیالات پیدا کرنے کی اہلیت کو پہچاننے میں مدد دینگے وہ آپکی چیزوں کے مابین خلاف معمول روابط و تلازم کو سوچنے کی حوصلہ افزائی کریں گی وہ آپ پر اس بات کا اظہار کریں گی کہ جب آپ ایکشن کے ایک دھارے پر فیصلہ کریں تو آپکے پاس حلوں کی ایک چوائس ہونی چاہئے۔ وہ آپ پر یہ ظاہر کریں کہ مسائل حل کرتے وقت قوت منطیق کا غیر پابند استعمال نہایت اہم ہے وہ آپکو خیالات سوچتے وقت قبل از وقت اور غیر پختہ تنقید اور جھمٹ کو ملتوی کرنا سکھائیں گی۔

ذہن کی وہ حالت جو شاندار خیالات پیدا کرتی ہے ذہن کی اس حالت سے مختلف ہے جو تشویش و تردد، کھچاؤ اور جسمانی و ذہنی شدت و دباؤ سے متاثر ہوتی ہے تشویش پریشانی، کھچاؤ اور دباؤ و ذہنی داری کے خوف اور ناکامی و مضحکہ اڑائے جانے کے خوف کا نتیجہ ہوتے ہیں برعکس بریں تخلیقی ذہن پوری طرح منہمک و متفرق ہوتا ہے اس کام میں مفید جسے وہ کرنے میں مصروف ہوتا ہے یہاں تک کہ ذہن میں ناکامی کے خیال کے لیے کوئی جگہ نہیں ہوتی یا ذمہ داری کا ڈر ایک آرٹسٹ یا تخلیقی سائنسدان یا کوئی اور موجد جو کچھ محسوس کرتا ہے وہ تشویش و تردد یا خوف نہیں جوش و ولولہ ہوتا ہے ایک ایسا موڈ جو کسی کے اپنے امکانات و توانائیوں کو عمل میں لانے میں شریک ہوتا ہے۔

خصوصی لوگوں کے ذہن کے معینہ نظام یا طریق کار کے ایک حالیہ مطالعے سے ظاہر ہوتا ہے کہ وہ مقصد کی مکمل صفائی و وضاحت کا تجربہ کرتے ہیں۔ محققین نے ذہن کے اعلیٰ پر فارمنگ فریم کو بیان کرنے کے لیے ایک نئی اصطلاح استعمال کی



ہے وہ اسے بہاؤ کی کیفیت ”کہتے ہیں۔ ذہن کی بہاؤ کی کیفیت اس وقت موجود ہوتی ہے جب ہاتھ میں لیا ہوا کام اور فرد کی مہارت یکساں طور پر ہم پلہ ہوتی ہیں کوئی اور امتزاج یا تو بے چینی اضطراب برپا کرتا ہے یا بورت جب آپ ایسے چیلنجوں سے دوچار ہوتے ہیں جنہیں آپ اپنی سے بڑے خیال کرتے ہیں تو بے چینی و اضطراب، فکر و تشویش کا سبب بنتے ہیں جب آپ کی مہارت و ہند مندی شعور و سلیقہ ان چیلنجوں سے دوچار ہوتے ہیں جن آپ اپنی مہارتوں سے بڑے خیال کرتے ہیں تو وہ بے چینی و اضطراب فکر و تشویش کا سبب بنتے ہیں جب آپ کی مہارت و ہند مندی و سلیقہ ان چیلنجوں سے بڑھ جائے تو یہ بورت ہے۔

آپ قوت ارادی کے ذریعے بہاؤ کی ذہنی حالت میں نہیں آسکتے لیکن خاص ذہنی حالت برپا کرنے کے آپ کے گرد حالات و کیفیات کو بدلا جاسکتا ہے۔ نئے مطالبات سے عمدہ برا ہونے کے لیے آپ بڑے چیلنج تلاش کر سکتے ہیں یا ٹریننگ کے ذریعے اپنی ہند مندی، شعور و سلیقہ کو بڑھا سکتے ہیں۔ دماغی مرکز کے اندازوں سے ظاہر ہوتا ہے کہ بہاؤ کی حالت بھی ایک خاص نیورولوجیل حالت برپا کرتی ہے ایک سا نکلیاٹرسٹ نے دریافت کیا ہے کہ ارتکاز کرتے ہوئے ہمیشہ دماغ کے سباق میں سرگرمی میں اضافہ ہوتا ہے بہاؤ کی کیفیت دماغ کی بیرونی تہ میں سرگرمی اصل کی کمی کے ساتھ ہوتی ہے۔ ہم اس بہاؤ میں زیادہ کوشش کے ذریعے نہیں بلکہ رکاوٹوں کو دور کر کے آسکتے ہیں اس کا مطلب ہے کہ بہاؤ مشرقی مراقبے کی پریکٹس سے مشابہت رکھتا ہے یعنی دنیا سے لا تعلق ہو کر سیکھنے کا تصور اگر آپ بہاؤ پیدا کر سکتے ہیں تو آپ شرف و فضیلت انبساط و مسرت کی احساس کا تجربہ کر سکتے ہیں جیسا کہ ماہر نفسیات ابراہام میسلو کہتا ہے بلند تجربے سے گذر سکتے ہیں۔ دن میں کئی بار: ”خلیقت ایک نہایت اطمینان بخشی سرگرمی بن جاتی ہے اور تخلیقی قوت کے حامل شخص کے لیے خود سب سے بڑا انعام ہے اپنی تخلیقت میں اضافہ کرنے کا ایک طریقہ باقاعدگی سے مراقبے یا دھیان کی ایک تکنیک کی مشق کرنا ہے جسکی میں نے تفکر پسند ذہن کے باب میں سفارش کی ہے۔

## ہموار و آہستہ بہاؤ اور لچک و نرمی۔

اب ہم آپکی ہموار اور لچک کو بڑھا کر جبکہ آپ خیالات سوچ رہے ہوں آپکی تخلیقی قوتوں کو بڑھاتے ہیں ہمواری ایک تیزی و سرعت ہے جس سے آپ کسی مسئلے کو حل کرنے کے لیے خیالات پیدا کرتے ہیں۔ تخلیقی سوچ کے لیے ہمواری و لچک بنیادی عامل ہیں۔

پہلی تخلیقی مشق جو ہم اب کریں گے درجہ ذیل آئٹموں کے لیے تمام ممکنہ استعمالوں کو نام دینے پر مشتمل ہے۔

(۱) ایک عام سرخ اینٹ۔

(۲) ایک پینٹنگ برش۔

(۳) شیشے کی ایٹھ رے۔

(۴) ایک دائرہ کوٹ ہینگر۔

(۵) ایک ربر ٹائر۔

(۶) ایک لکڑی کا پیانا۔

(۷) ایک ہتھوڑا۔

آپکو ان چیزوں کے استعمال فوری طور پر نہیں سوجھ سکتے۔ مگر مثال کے طور پر سرخ اینٹ کے بارے میں غور کیجئے اسے سپروٹ کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے ہنگامے میں پھٹنے کے لیے ایک ہتھیار، بک اینڈ کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے سرخ اینٹ کو جب پیس لیا جائے تو سرخ پوڈر کو پھسلن والے رستے پر چھڑکا جاسکتا ہے تاکہ جوتوں کی گرفت مضبوط رہے یا پینٹ میں بطور ہیکسٹ استعمال کیا جاسکتا ہے اینٹوں کو آپ اپنے گھر میں واقع لان کی حد بندی کے لیے بھی استعمال کر سکتے ہیں تاکہ مہمان گھاس پر قدم نہ رکھیں، گرم ڈش کے نیچے بطور انسولیٹر استعمال کر سکتے ہیں ایک میز کی لیول بڑھانے کے لیے بطور پڑوہا یا سہارا استعمال کر سکتے ہیں انہیں گرم پانی کی بوتل کے بجائے بھی استعمال کیا جاسکتے ہیں۔ یا ٹھنڈے موسم میں پیروں کو گرم کرنے کے لیے بھی استعمال کر سکتے ہیں پیروں کو

نکالنے بطور اسٹینڈ مٹی کا ماڈل رکھنے گرم پانی کرنے کے لیے برتن کے نیچے جسے شعلوں پر نہیں رکھا جاسکتا استعمال کر سکتے ہیں۔ کمڑیاں توڑنے آرٹ کی چیزیں بنانے جیسا کہ ہتھوڑے دروازے کی چوکھٹیں کار کو ڈھلوان جگہ پھسلنے سے روکنے کے لیے پیوں کے نیچے اڑواڑ لگانے بطور انسولیشن بطور سیرمی بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔۔۔

اکثر تخلیقی ذہن کے مالک لوگ میرے دیئے آزمائشی آئٹموں کے ہر ایک کے آٹھ تا بارہ استعمال سوچنے کے اہل ہیں اگر آپ ایک چیز کے استعمال کی بری تعداد کی فہرست بنا سکیں تو آپ میں بہاؤ کی ایک اونچی ڈگری ہے لیکن چلک کم ہے اگر آپ بہت سی چیزوں کے استعمال کی بڑی تعداد مرتب کر سکیں تو پھر آپ میں چلک اور نری بھی ہے۔۔۔

اگر آپ شروع میں کئی استعمالوں کے بارے میں سوچنے سے قاصر ہیں تو آئٹموں کا پھر سے مطالعہ کریں اگلی دفعہ اپنے خیالات کی معقولیت پر اپنے آخری فیصلے کو معطل یا ملتوی کرنے کی کوشش کریں یہ مشق کارگر اور مفید ہے کیونکہ تخلیقی قوت کے حامل شخص کو اپنی سوچ میں پکھدار ہونا چاہیے اسے اپنے ظاہری مقصد کو گنوائے بغیر اپنے مسائل کیلئے اپروچوں کی ایک وسیع ورائٹی کی تحقیقات کرنی چاہیے تخلیقی قوت کا حامل شخص ایک خاص وقت کے دوران کم تخلیقی قوت کے حامل شخص کی نسبت زیادہ خیالات پیدا کر سکتا ہے سوچ بچار میں ہمواری خیالات کے پیدا ہوتے وقت خیالات کی عارضی طور پر معطل کردہ تشخیص سے گہرا تعلق رکھتی ہے۔

آئیے اب ہم اگلی تخلیقی مشق کی طرف بڑھتے ہیں یہ مسائل حل کرنے کی چھوٹی باتوں میں آپکی حاضر دماغی سوجھ بوجھ اگر خوش تدبیری کو بڑھائے جائے گی اگر ایسا ہوتا تو ذرا سوچنے کی کوشش کیجئے۔

(۱) آپکے سر کے پیچھے بھی دو آنکھیں ہوتی ہیں (۲) ہر کوئی وہی بات کہتا ہے جو اس کے ذہن میں آتی ہے (۳) نیند غیر ضروری تھی (۴) ہر شخص چیزوں سے

جیسے وہ ہیں مطمئن ہوتا (۵) تمام ٹیکس راندہ قانون ہوتے (۶) ہم کبھی کوئی فیصلہ نہ کہلاتے (۷) تمام پر تنگ پریس اچانک تباہ کر دیئے جاتے آپ کو بیان کردہ حالات میں سے ہر ایک کے لیے چار تا آٹھ مختلف نتائج پیش کرنے کا اہل ہونا چاہئے اگرچہ شروع میں چند ایک پیچیدگیاں نظر آسکتی ہیں چند دنوں تک ان مشقوں پر بار بار عمل کرنے سے قابل غور اصلیت کی روشنی پھوٹنی چاہئے اس طرح کی سچو شوں کے نتائج کا تصور کرنے کے لیے روز دس منٹ صرف کرنا بہت زیادہ سودمند ہے یہ مشق مسائل کے بارے میں سوچ میں اصلی ہونے کی مزاحمت کو دور کرتی ہے اور اس کے شعور و سلیقے اور عقیدہ کو قوت دیتی ہے یہ یہ ایک شخص کو اپنے مسائل کو مختلف زاویوں سے دیکھنے میں مدد دے سکتی ہے جو نئے تخلیقی حلوں کے رونما ہونے کا بڑا چانس فراہم کرتی ہے یہ مشق عام باتوں پیش پیا افتادہ اقوال اور دل پر نقش باتوں سے ماورا ہو کر سوچنے میں بھی مدد دیتی ہے یہ یہ پوچھنے کی عادت کو ڈوبلپ کر سکتی ہے "اگر ہم نے اسے یوں کیا ہوتا تو کیا ہوتا؟"

اب ہم اگلی موجودہ مشق کی طرف بڑھتے ہیں یہ آپ کی قوت متعینہ کو سرگرم و آمادہ عمل بنانے کے لیے استوار کی گئی ہے اور جامع طور پر کامیابی کے ساتھ آزائی جا چکی ہے۔

کئی اسٹیٹمنٹ دیئے جاتے ہیں اجنبی آپ کو سچے فرض کر لینا چاہئے اس بارے میں کہ آپ انہیں سچے کیوں سمجھتے ہیں آپ جتنے زیادہ اسباب بیان کر سکتے ہیں بیان کریں۔

پہلا اسٹیٹمنٹ: یہ دیکھا گیا ہے کہ ذہین طلباء کی نسبت کمی کوتاہی اور کمتری کے احساس میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں۔

دوسرا اسٹیٹمنٹ: اپریل وہ مہینہ ہے جس میں خود کشیوں کی اوسط سب سے زیادہ ہے۔

تیسرا اسٹیٹمنٹ: زیادہ اہم کاروباری لین دین کسی اور دن کی نسبت منگل کے ایام میں زیادہ ہوتا ہے۔



چوتھا اسٹینٹ : طویل القامت لوگوں کی نسبت کوتاہ قامت لوگ ایگزیکٹو عہدوں پر زیادہ ترقی پاتے ہیں۔

پانچواں اسٹینٹ : دیہی علاقوں کی نسبت شہری علاقوں میں زیادہ گنجانے لوگ رہتے ہیں۔

ذہین طلباء کو کمی یا کوتاہی کے احساس کا سامنا کیوں ہوتا ہے اس سوال کے جوابات نمونے کے طور پر حسب ذیل دیئے جاسکتے ہیں ذہین طلباء کو اس بات کا زیادہ احساس ہوتا ہے جو انہیں معلوم نہیں ہوتی اسلئے انہیں کمی یا کوتاہی کے احساسات کا تجربہ ہوتا ہے دوسرا یہ کہ ہو سکتا ہے ذہین طلباء نے ابتداء کرنے میں زیادہ کوتاہی محسوس کی ہو لہذا وہ اسکی تلافی سخت محنت سے کرتے ہیں تیسرا یہ کہ ذہین طلباء میں اسپورٹس اور معاشرتی امور مہارت کا فقدان ہوتا ہے اگر آپ ہر انٹیم کے لیے دو تا چار جوابات سوچ سکتے ہیں تو آپکی ایچ و خوش تدبیری بلند خیال کی جاسکتی ہے مزید سوچ بچار اور پریکٹس سے آپکی ایچ اور بلند ہوتی جائیگی۔

تحقیقات سے ظاہر ہوا ہے کہ بہت زیادہ تخلیقی ذہن زیادہ سرگرم ہوتے ہیں وہ اپنے کام میں جتے رہتے ہیں اور ثابت قدم ہوتے ہیں بستا خود مختار ہوتے ہیں اور اپنے خیالات میں میر مقلد ہوتے ہیں۔ تخلیقیت خلا میں وجود نہیں رکھتی اس کے لیے وسیع ناچ میں درکار ہوتا ہے یعنی تخلیقی قوت کے حامل شخص کو جس قدر ممکن ہو زیادہ سے زیادہ انفارمیشن حاصل کرنی چاہئے مگر صرف ناچ ہی ایک مسئلے کیلئے کسی تخلیقی جواب کو یقینی نہیں بنا سکتی ضروری علم کے بغیر تخلیقی ذہن جواب پیدا نہیں کر سکتا۔

اکثر ماہرین نفسیات اس بات پر متفق ہیں کہ بہت سے لوگوں کی تخلیقی قوت تنہائی یا تنہائی میں پھلتی پھولتی ہے سا نکلیاٹرسٹ سلوانورٹی کے بقول تنہائی حسی معزولی یا محرومی کے نزدیک کوئی شے پیدا کرتی ہے ایک ایسی حالت یا کیفیت جس میں باطن کی بات سننا آسان ہو جاتا ہے تخلیقی اور غیر تخلیقی لوگوں کے پاس نہ صرف فرق ہو سکتا ہے اگر عقل سلیم جواب فراہم کرنے میں ناکام رہے تو بہت سے لوگ

ایک مسئلے کو ناقابل حل قرار دیکر خارج کر دیتے ہیں لوگوں کی بڑی اکثریت افقی انداز پر رہنے کا میلان رکھتی ہے یعنی اپنے اندر کی معلومات یا غزن کو کھنگالے۔ حیر اپنی شعوری صلاحیتوں کی لائن کو برعاقب رہتی ہے۔ جیسٹس آدمی اپنے ذہن کو تحت شعوری خیالات کے لیے کھولتا ہے کچھ محققین دعوے سے کہتے ہیں کہ جیسٹس لوگ معمولی لوگ ہوتے ہیں جو تخلیقی بلندیوں تک بروہ جاتے ہیں کیونکہ انہوں نے subliminal ذہنوں تک بروہنا سیکھ لیا ہوتا ہے تحت شعوری کی حکمت و دانائی کتابوں میں زیادہ رکارڈ نہیں ہے تحت شعوری حتیٰ طور سے بے خطا اور یقینی جھگڑ کا حامل ہوتا ہے اور کبھی نہیں سوتا جب کوئی ناقابل حل مسئلہ اس تک پہنچتا ہے تو وہ تفصیلات کا تجزیہ کرتا ہے حقائق کو مربوط کرتا ہے اور غائب یا گم آئیڈیا یا حل خود کو قطعی طور پر شعوری ذہن میں دھکیل دیتا ہے۔ تحت شعوری کو ٹیپ کرنے کا فن حسی معزولی یا محرومی کی شقوں کے ذریعے سیکھا جاسکتا ہے ایک مشق پیش خدمت ہے جسے آپ آسانی سے کر سکتے ہیں آپکو صرف اتنا کرنا ہے کہ آپکے کم روشنی والے بیڈ روم میں ایک گھنٹے تک سکون اور خاموشی ہو آپکا جسم پر آسائش ٹمپریچر میں ہو کانوں میں ایئر پلگ لگے ہوں اور آنکھوں کو ڈھانپتی ہوئی سفید کانڈ چسپاں کی ہوئی دھوپ عینک لگی ہو اگر آپ ساٹھ منٹ تک سوئے بغیر بالکل چپ چاپ ساکت لیٹ سکیں تو آپکا تحت شعور واضح دہنی شبیہوں کے ذریعے آپ سے بولنا شروع کریگا اس دوران آپکے ایج اظہار ایک تخلیقی انداز میں آپکے مسائل کے حل فراہم کر دیں گے جیسا کہ بہت سے رائٹروں، آرمسٹوں اور سائنسدانوں نے اپنے مسائل کے حل خوابوں میں مرنی شکل میں پائے ہیں یا دن کے وقت اپنی محویت یا ادھیڑ بن میں تحت شعوری کے راستے پائے ہیں۔

آپکے اپنے شعور اور تحت شعوری کو ذہن میں تصویر یا شکل قائم کرنے کی تربیت دینے کے لیے ایک مشق پیش کی جاتی ہے جو آپکو relax ہونے میں مدد دیگی اور relaxation میں مدد دینے کے لیے کچھ آسان visualising میں بھی مدد معاون ثابت ہوگی۔

اپنی آنکھیں بند کر لیں اور خود کو ایک چکر دار نگلی زینے پر تصور کریں۔ ذہنی طور پر اپنے سامنے میڑھیاں دیکھیں خود کو زینے کی تفصیلات 'ریٹنگ جس پر آپ ذہنی طور پر ہاتھ رکھ سکیں اور اپنے ارد گرد کی چیزوں سے پوری طرح روشناس کر لیں اگر آپ تھا ہونا پسند نہ کرتے ہوں تو کچھ لوگوں کو زینے سے نیچے چلتے پھرتے اور کچھ کو اپنے پیچھے تصور کر لیں اگر آپ تنہائی پسند ہیں تو تھا ہونے کو ترجیح دیں گے اپنے تصور میں آپ جیسے ہی زینے سے اترنے لگیں تو سو سے ایک تک الٹی گنتی گنیں۔ آپ ایک پر آسائش اور بے پروایانہ احساس کے ساتھ زینے سے نیچے آنا شروع کر دیں جو وسیع اور فراخ ہے اور زبردست اور محفوظ محسوس ہوتا ہے گنتی گنتے وقت خود کو ڈھیلا چھوڑ دیں تاکہ آپکا ذہن اپنا بہاؤ شروع کر دے آپ گنتی کا ٹریک بھی گنوا سکتے ہیں جب آپکو یہ معلوم ہو جائے تو وہیں سے گنتی شروع کریں جہاں سے آپکے خیال میں آپ نے چھوڑی ہو اس بات پر پریشان ہوئے بغیر کہ نہ جانے آپ نے کتنی گنتی گن لی ہے یوں آپ کئی بار بریک آف ہو سکتے ہیں۔ اگر ایسا ہو تو یہ ایک اچھی علامت ہے پھر سے گنتی شروع کر دیں وہیں سے جہاں سے آپکے خیال میں آپ نے چھوڑی ہے آپ ہر قدم پر خود کو کر رہے ہیں زیادہ سے زیادہ relax آپکے جسم کے آخری سرے گرم اور سن محسوس ہو رہے ہیں نمبر ایک تک پہنچتے پہنچتے آپ بہت زیادہ relaxed ہو چکے ہوں گے ایک ہی وقت میں یہ بھی تصور کریں کہ آپ زینے کے نیچے تہہ میں پہنچ گئے ہیں۔

اب آپ گہرے جذباتی سکون میں بہتے ہیں دیواروں کا خوش کن رنگ اس سکون میں اضافہ کرتا ہے کچھ دیر کے لیے اپنی خاموشی اور سکون میں رہیں۔ اس کے صحت مند اثر کو محسوس کرتے ہوئے پھر ایک سے تین تک گنتی گنیں خاموشی سے ہر عدد کہتے ہوئے ایک گہرا سانس لیں تین کی گنتی پر اپنی آنکھیں کھول دیں آپکے ارد گرد کی ہر چیز مشق شروع کرتے وقت کی نسبت زیادہ پر سکون اور خاموش معلوم ہوگی۔ کافی relaxed ہوجانے کے بعد اب آپ تخلیقیت کی ایک مشق کے لیے تیار ہیں یہ مشق ماہرین نفسیات گیسٹلٹ کی تجویز کردہ ہے اور اس کے پیچھے ایک

زبردست علت نمائی موجود ہے۔ میں توجیہ و استدلال میں نہیں جاؤں گا بلکہ ہمیں  
مشق کرنی اور اس کے تخلیقی فوائد حاصل کرنے چاہیں۔

کچھ appositives کے جوڑے سوچئے جن میں کوئی ممبر موجود نہ ہو سکے خواہ  
وہ اپنی appositive کے اصلی وجود کے لی ہو یا مضمود وجود کے لیے یہ ٹھوس یا ہٹی ہوئی  
ہو سکتی ہیں مشق آپ پر یہ ڈرامائی اثر ظاہر کرے گی کہ اکثر صورتوں میں وہ  
appositives کے مابین ممکنات کے احساسات و واقعات کا ایک تسلسل ہوتا ہے اور  
یہ کہ تخلیقیت میں وہ appositives کے مابین ممکنات کے امکان کی اکثریت ہی  
چوائس ہوتی ہیں۔

حضرت علی علیہ السلام کا ارشاد ہے :  
”پیغمبر اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ہم سے سوال کیا  
”عورت کے لیے بہترین چیز کیا ہے؟“ کسی شخص نے بھی اس  
سوال کا جواب نہیں دیا۔ میں نے اس واقعہ کا ذکر حضرت  
زہرا سلام اللہ علیہا سے کیا۔ فاطمہؑ نے کہا: ”عورت کے  
لیے اس سے بہتر کوئی اور چیز نہیں کہ غیر محرموں کے ساتھ  
ناجائز ربط ضبط قائم نہ کرے۔“ میں نے یہ جواب آنحضرت  
صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی خدمت میں عرض کیا۔ آپؐ نے  
فرمایا: ”اس نے درست کہا۔ فاطمہؑ میرے جسم کا ٹکڑا ہے!“



سب کالا یا سفید نہیں ہوتا دو opposites کے عین مرکز پر ایک نیوٹرل ویلو بھی ہوتی ہے جہاں سے آپکو ایک مختلف ذہنی ظاہری نسبت ہوتی ہے گیٹلٹ ماہرین نفسیات اس نیوٹرل مرکز کو creative pre-commitment کہتے ہیں جسکی تعریف وہ غیر جانبدار نقطہ تسلسل پر دات کی پھوشن بیچ میں استوار لیکن امکانی پھوشن سے باخبر اور دلچسپی رکھنے والی جو ایک یا دوسری سمت بڑھتی ہے کے طور کرتے ہیں۔

مشق کو جاری رکھتے ہوئے روز مرہ زندگی کی کسی پھوشوں کا خیال کریں ایسی چیزوں یا سرگرمیوں کا جو گویا ان سے مختلف ہیں جیسی آپ انہیں سمجھتے ہیں خود کو خود اپنی ہی پھوشن کے الٹ پھوشن میں تصور کریں جہاں آپکی خواہشات اور رغبتیں معمول کی خواہشات اور رغبتوں کے برعکس ہیں۔ اشیاء خیالات اور امیج کا مشاہدہ کریں گویا ان کے فنکشن اور معنی ان کے برعکس ہیں جو آپ انہیں دیتے ہیں مزید برآں ان کا اس طرح سامنا کرتے ہوئے اچھائی یا برائی کے اپنے تشخیص معیار کو التوا میں رکھیں پسندیدہ یا ناگوار قابل فہم یا احمقانہ ممکن یا ناممکن کے شمیمی معیار کو کھٹائی میں ڈالے رکھیں ان کے نیوٹرل نقطے پر ان کے مابین یا قدرے اوپر رہنے پر مطمئن رہیں opposites کی دونوں سائڈوں میں دلچسپی رکھتے ہوئے کسی ایک کی طرفداری نہ کرتے ہوئے۔

یوں آپ اپنی تشخیص استوار رکھنے کی طاقت حاصل کر لیتے ہیں کم از کم عادت اور رواج کو جزوی طور پر مشروط کرنے سے آزاد رہتے ہوئے اس ضمن میں ہم گیٹلٹ ماہرین نفسیات سے opposites کے ساتھ ایک اور مشق کی طرف بڑھتے ہیں اپنے چاروں طرف motions کا تصور کریں گویا وہ چاروں طرف دوسرے انداز سے برپا ہوئی ہیں جیسا کہ reverse-motion - move میں ہوتا ہے جہاں ایک driver اسپرنگ بورڈ سے پانی میں چلا جاتا ہے اور پھر با آسانی پانی سے واپس اسپرنگ بورڈ پر آ جاتا ہے۔

الٹ فنکشن کن حالات میں کرسی کو کھانا کھانے کے لیے استعمال کیا جاسکتا

ہے؟ اور میز کو بیٹھنے کے لیے؟ دور بین سے چاند پر دیکھنے کے بجائے یہ تصور کریں کہ چاند پر موجود آدمی آپکو دیکھتا ہوا اپنے کمرے کی سفید چھت اور نیلی دیواروں کو لیں اور انہیں دیگر انداز میں تصور کریں تصاویر کو اوپر سے نیچے کی جانب کردیں یعنی تصور میں انہیں الٹی لٹکی ہوئی خیال کریں پھلیوں اور بحری جہازوں کو ہوا میں اڑنے دیں اپنے تصور کے schizoprenic ممکنات کو ڈھیلا چھوڑ دیں کیونکہ ان میں سے اکثر اس تلخ یقین سے زیادہ عجیب نہیں جن پر لوگ اور بحیثیت مجموعی معاشرہ صریحی طور پر قابل فہم انداز میں عمل کرتے ہیں خیال کیجئے کہ اگر آپ اس صبح بستر سے نہ اٹھ سکے تو کیا چوشن پیش آئیگی۔ اگر آپ ایک چوشن میں ہاں کے بجائے نہ کہیں تو کیا چوشن پیش آئیگی؟ یا آپ دس کلو کمزور اور لاغر ہو جائیں؟ اگر آپ عورت کے بجائے مرد ہوتیں تو کیا ہوتا؟ ان مشقوں کے لیے کچھ وقت وقف کریں جب بھی آپکو موقع ملے اپائنٹمنٹ کا انتظار کرتے ہوئے قطار میں کھڑے ہوئے تاخیری پرداز کا انتظار کرتے ہوئے ایئرپورٹ لاؤنج میں بیٹھے ہوئے یہ مشق آپکے تصور کی طاقت کو کس قدر بڑھائے گی۔ اور نئے تناظر میں اشیاء کا ادراک کرنے کی آپکی صلاحیت و لیاقت کو بڑھائے گی

میں نے اب تک جو مشقیں آپکو دی ہیں ان کی باقاعدہ پریکٹس کرتے ہوئے آپ نئی چیزوں سے زیادہ جوش و ولولے اور سرگرمی سے عہدہ برا ہونے کے قابل ہوتے جائیں گے یہ بات آپکی تخلیقیت میں معاونت کرے گی ریسرچ سے ظاہر ہوتا ہے کہ relaxation اور enthusiasm کا کچھر تخلیقیت کی پرورش کرتا ہے یوں آپکو اپنے دوستوں رفقاء کار فیملی اور باس کی طرف سے قدر دانی اور حوصلہ افزائی کی صورت میں انعام ملتا ہے اگر آپ اپنے ارد گرد ایسا ماحول تلاش یا پیدا کر سکیں تو آپکی قوت تخلیق میں شکونے پھوٹنے لگیں گے ہونہار ہوتی جائیگی ہلانے لگے گی جوش و ولولہ پر تاثیر جذبہ ہے دوسروں کو متاثر کرتا ہے اگر آپ دوسروں کی مدد کرنے اور ان کے مسائل حل کرنے کے لیے تیار ہیں تو آپ ان میں بہت زیادہ مقبول ہو جائیں گے اور وہ آپ کی بہت زیادہ قدر اور حوصلہ افزائی کرنے

لیں گے۔ اس کے لیے جو کچھ آپ کرتے ہیں۔ یہ بوجہ ناقص اور بد خصائل دائرے کی opposite ہے میں اسے موجود مختصر، تخلیقی دائرہ کہتا ہوں۔ یہ ان سب کو فائدے پہنچاتا ہے جو اس سے تعلق رکھتے ہیں اس بات کا ایک سبب کہ لوگ اپنے شناساؤں کے قریبی حلقوں میں مدد دینے کی کوشش نہیں کرتے تاہم محکمہ اڑائے جانے بے رخی و بے اتفاقی برتتے جانے کا خوف ہے آپکو اس طرح کی پریشانیوں کو ہمارے مراقبے یا آٹو جینک ٹیکنیکوں کی مدد سے ختم کرنا چاہیے۔

### برین اشارہ منگ۔

اب ہم تخلیقی قوت میں بہتری پیدا کرنے کے لیے مزید ٹیکنیکوں پر غور کرتے ہیں اس مقصد کے لیے ایک نہایت مشہور ٹیکنیک ایک ایڈورٹائزنگ ایگزیکٹو الیکس او کیسورن نے استوار کی تھی یہ ٹیکنیک برین اشارہ منگ کہلاتی ہے ہم میں بہت سے اس بارے میں مبہم آئیڈیا رکھتے ہیں کہ اس کے کیا معنی ہے اسکا اہم جز ایک فری و میلنگ فضا ہے۔ بہت سے حصہ لینے والوں کے مابین ایک آزاد فضا جو ایک مسئلے کا تخلیقی حل پیدا کرنے کے لیے جمع ہوتے ہیں برین اشارہ منگ کے دوران ابتدائی فیز میں کوئی یا تمام خیالات خواہ کتنے ہی سطحی کم زور پودے یا دور از کار ہوں قابل قبول ہوتے ہیں جو idea generating ہے کوئی کسی دورے پر نکتہ چینی نہیں کرتا اسکی سختی سے ممانعت ہے برعکس برین گروپ لیڈر کی طرف سے شرکت کرنے والوں کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ اپنے اپنے خیالات کا اضافہ کرتے جائیں یا پہلے سے پیش کردہ کسی آئیڈیا کو نوک پلک سنوار کر استوار کریں۔ یوں وہ آئیڈیا وسیع و جامع ہونے اور پورے طور پر قابل استفادہ ہونے کے لائق ہو جاتا ہے اپنے تمام امکان کے ساتھ برین اشارہ منگ میں ہر شریک کو بحث کرنے کے لیے کہا جاتا ہے جبکہ دوسرے لوگ سنتے رہتے ہیں خیالات پیش کرنے کے کئی رائٹ کے بعد گروپ ان خیالات کی ایک یا تشخص کرتا ہے انکی قدر و قیمت کا اندازہ لگاتا ہے یہ دیکھا گیا ہے کہ خیالات کی دیر سے کی ہوئی تشخص کہیں زیادہ اور بہتر خیالات پیش کرتی ہے۔ اس کو الٹی کو مسئلے کو ٹکڑوں میں توڑ کر مزید بڑھایا جاسکتا ہے کسی چیز کے

ان اوصاف یا خوبیوں کی طرح جن کے ہم درپے ہیں مثال کے طور پر ہم فرض کیے لیتے ہیں آپ ایک نیا بیک ڈیزائن کرنا چاہتے ہیں۔ ان طریقوں کے بارے میں سوچئے جن سے ایک بیک دوسرے بیک سے مختلف ہو سکتا ہے میٹرل شکل اپارٹمنٹس گرفت وغیرہ ایسے حصوں کی فہرست مرتب کر کے یہ بات معلوم کریں کہ ہر حصہ کیسے متنوع ہو سکتا ہے بیک کے لیے میٹرل چمڑا، کپڑا، پلاسٹک ریزن ہو سکتا ہے ان واضح میٹرل میں کے لیے کاہتا کارک پر وغیرہ کا اضافہ کر دیں آپ جلد ہی دیکھ لیں گے کہ جن آئٹموں کو آپ لغو سمجھ رہے تھے صحیح طور پر مینوفیکچر ہونے کے لیے مناسب طور پر جزوی تغیر و تبدل کر کے زبردست اجمالی قوت کے حامل بنادیا گیا ہے۔

برین اسٹیمنگ اگرچہ کسی مسئلے کے حل کے لیے یا کوئی نئی مصنوعات پیدا کرنے کے لیے لوگوں کے ایک گروپ کو شامل کرنے کے لیے استوار کی گئی ہے لیکن تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ ایک فرد اپنے مختلف شخصی اصول کے استعمال سے یا کسی پروڈکٹ کے متبادل اجزاء اور بہت سے آئیڈیا پیدا کر کے گروپ کی نسبت اپنے توقف کے شخصی اصول کو زیادہ بہتر طور پر استعمال کر سکتا ہے بعد میں ان خیالات کی نقادانہ چھان بین کی جاسکتی ہے اور ایک عملی حل پیش کرنے کے لیے ذہن مربوط اور تشخص کیا جاسکتا ہے۔

ایک مسئلے سے عمدہ براہونے کا ایک ایسا ہی راستہ علیحدگی کی ایک بڑی لیول پر کام کرنے کا ہے۔ ایسا کرتے ہوئے اس خیال کے حامل لوگ دعویٰ کرتے ہیں کہ ہم مسئلے کے ایک مخصوص خیال میں مقید ہو جانے سے گریز کرتے ہیں اور بہت سے دور کے نہایت اعلیٰ طور پر تخلیقی حلوں پر غور و خوض کرنے کے اہل ہوتے جائیں۔ اس صورت میں آپ موجودہ پروڈکٹ کو جسے آپ ایجاد کرنا چاہتے ہیں ان کئی مقاصد میں توڑ دیں جن کے بارے میں یہ توقع ہے کہ وہ کام دیں گے مثال کے طور پر اس طرح سے ایک ہٹل نئی طرز کی پرفیکٹ پریس ایجاد کی جاسکتی ہے بجائے اس کے کہ پرنس کے فزیکل حصوں مثلاً ٹائپ، روشنائی، ہلیسوں، رولر وغیرہ پر غور کیا جائے



اس کے مقاصد پر غور و خوض کیا جانا چاہئے انفارمیشن پہنچانے ایک جگہ سے دوسری جگہ ٹرانسفر کرنے، پرکشش بنانے میٹریل کی بہت سی کاپیاں بنانے وغیرہ پر غور کیا جائے اس طرح فوٹو گرافی، الیکٹرانکس، کمپیوٹرز اور کیمیکل پروسیس کے بہت سے استعمالوں کے امکانات کو دیکھا جاسکتا ہے فی الحقیقت ایسی پرشنگ پریس ایجاد کی جا چکی ہیں جو ان تمام پروسیس کو استعمال کر دیتی ہیں۔  
سائنسکس :-

گروپوں کے لیے ایک اور موجود تکنیک ایک سیمکٹ کنسلٹنٹ ولیم جے کورڈون نے استوار کی جب ایک کلائنٹ نے اس سے کہا کہ وہ ایک کین اوپر تیار کرے تو وہ اپنی موجود ٹیم کے پاس گیا اور ان سے کین کے بارے میں کچھ بتائے بغیر، اوپننگ پر خیالات پیش کرنے کو کہا اس کی یہ بات سیلف اوپننگ رافٹ، سیم اوپننگ، ٹیپ اوپننگ اور ایسے اوپننگ کے خیالات پر مبنی ہوئی تھیں۔

کورڈون نے اپنے گروپ کو اپنے وضع کردہ سسٹم synetics میں ٹریننگ دی جو خیالات پیش کرنے کے لیے آپکے دماغ کو پھیلانے کے لیے چار طرح کے تمثیلی استدلال استعمال کرتا ہے۔

وہ تمثیلی استدلال یہ ہیں: (۱) ذاتی یا شخصی استدلال۔ اس استدلال میں آپ جو موجود ہیں اسے اپنی زندگی دار تجربے سے نسبت دینے کے پروسیس میں داخل ہوتے ہیں۔ (۲) ڈائریکٹ استدلال اس استدلال میں آپ آپریشن کے دوسرے ماحول یا علاقے سے ایک چیز تلاش کرتے ہیں جو آپکا مقصد پورا کرے گی مثال کے طور پر اگر آپ اپنے مقصد کے لیے چمچے سے ملائم کسی میٹریل کی توقع کرتے ہیں تو آپکی توجہ پریشر کوکنگ جیسے پروسیس کی طرف مبذول ہو سکتی ہے جو آپکے کھانے کو ملائم کرنے کے مقصد کی تکمیل کرتا ہے۔

آپ یہ بھی پوچھ سکتے ہیں ”جو شن مجھے کیا یاد دلاتی ہے۔“ (۳) رمزی استدلال جو کھلی ہوئی بصری سوچ کو استعمال کرتا ہے۔ (۴) قوت واہمہ کا استدلال جو

آپ کی فکر کو ممکنہ حد تک طوقانی اور خود رو بنانے کیلئے پریوں کی کمائیوں ساتس  
فکشن اور دیگر واہموں سے میٹرل استعمال کرتا ہے۔

آپ کی فکر میں مدد دینے کیلئے تجاویز اور سوالات کی چیک لسٹ آئیڈیا پیش  
کرنے میں مساوی طور پر سودمند ہو سکتی ہیں۔ برین انارمنگ تکنیک کے باوا الیکسن  
او سیورن کی مرتب کردہ ایک ایسی ہی لسٹ جمع گھٹا ترتیب نو تبدیلی الٹ پلٹ جوڑ  
بندی مبالغہ کرنا یا بدھا چھا کر بیان کرنے جیسی تجاویز یا خیالات پیش کرتی ہے۔ یہ  
تجاویز یا خیالات اس وقت توجہ کے ارتکاز کو تبدیل کرتی ہیں جب آپ ایک مسئلے پر  
توجہ دے رہے ہوں۔ اور آپ کو اسے ایک نئے زاویے سے دیکھنے کا اہل بناتی ہیں۔

### پہلو دار یا بغلی سوچ :-

اولپک گیمز باوقار ہیں لیکن میزبان ملک کیلئے مہنگی ہیں۔ اولپک گیمز کا جب  
بھی انعقاد ہوتا ہے تو سینکڑوں ملین روپے خرچ ہوتے ہیں۔ ہر بار جب بھی یہ کھیل  
منعقد کئے جائیں لاکھوں روپے خرچ ہو جاتے ہیں۔ ۱۹۸۳ء میں لاس انجلس  
اولپکس اسٹائی تھے۔ پٹیو بھوتھ جس نے یہ آرگنائز کئے اس نے ان سے ۲۵۰  
ملین ڈالر منافع حاصل کیا تھا۔ اسے کس چیز نے ایسی ناقابل یقین کمربٹل کامیابی  
حاصل کرینکا اہل کیا۔؟

یو بھوتھ نے اس کامیابی کو ایک سیمینار سے منسوب کیا جو پہلو دار سوچ پر نو  
برس پہلے ایڈورڈ ڈی بوٹو نے ترتیب دیا تھا۔ یو بھوتھ دعویٰ کرتا ہے کہ اس نے  
صرف ڈی بوٹو کے سکھائے ہوئے خیالات کو اولپکس کو ایک نفع بخش مہم میں  
تبدیل کرنے کے لیے استعمال کیا پہلو دار سوچ کے لیے ایسے دعویٰ کرنے والوں میں  
وہ اکیلا نہیں ہے یعنی پہلو دار سوچ کے بارے میں ایسے دعویٰ کرنے والا اکیلا  
مخلص نہیں ہے۔ ایک اور جاپانی ہیراڑی سوتھی ہے جسے نقصان میں جانے والی  
جاپانی کارپوریشن نیون ٹیلیفونز یا اینڈ ٹیلیگرافس کی پرفارمنس بہتر بنانے کا کام سونپا گیا  
تھا اس نے بوٹو کے سیمینار میں شرکت کرنے کے بعد ڈی بوٹو کی کتاب hats  
Six Thinking پڑھی تھی اور اسقدر متاثر ہوا تھا کہ اس نے کتاب کی دو سو

جلدیں خرید لیں اور اپنے عملے میں بانٹ دی تھیں۔ تخلیقی آئیڈیا پیدا کرنے کے لیے انہوں نے ڈی یونو کی suggestions کا اطلاق کر کے بیمار انٹرپرائز کو ایک آسودہ و خوش انٹرپرائز میں بدل دیا تھا یہ تعجب کی بات نہیں کہ ڈی یونو جس نے اپنے کلائنٹس کے کارناموں کو شائع کرنے کا کوئی موقعہ نہیں گنوا یا اپنی کتابوں کی طرح پوری دنیا میں بطور کنسلٹنٹ اور فکری مہارتوں کے موضوع پر سیمیناروں میں بلایا جاتا ہے نفع بخش خیالات کے لیے اسکی نظراسے راہ سے ہٹانے کی کوشش کرنے والوں کی اسپر کی جانے والا عقیدہ میں بھی قابل فہم ہے۔

مثال کے طور پر ایسے ایک مہتمم جن نے الزام لگایا کہ hats Six Thinking صرف ایک چھوٹے سے آرٹیکل کے لیے کافی خیالات کا حامل ہے مگر اسے پوری ضخامت کی کتاب کی صورت میں تحریر کیا گیا ہے گو یہ الزام درست ہے مگر دو نکات سے قاصر ہے پہل یہ ہے کہ کتاب کے مصنف کے لیے کتاب صرف ایک طور پر منفعت بخش آپشن ہے۔ دوسرا نکتہ یہ کہ ایک کتاب خصوصاً وہ کتاب جو بہت زیادہ بکتی ہو پبلک کی نظروں میں کی نسبت مقابلتا زیادہ عرصے تک رہتی ہے اور نتیجہ طویل عمر پاتی ہے ڈی یونو کی کتاب پہلے ہی سے پوری دنیا میں بہت زیادہ فروخت ہو رہی ہے۔ سوچنے کی مہارتوں پر ڈی یونو کے خیالات کیا ہیں؟ جیسا کہ گذشتہ دو عشروں سے ایک درجن سے زیادہ کتابوں میں بیان کئے گئے ہیں زیادہ lateral Thinking کے زیر عنوان صورت پانچکے ہیں۔ ایک اصطلاح جو اسے عمودی یا منطقی سوچ یا فکر سے میٹز کرنے کے لیے وضع کی گئی ہے۔ جو ایسے مسائل کو حل کرنے کے لیے ناکافی ہے جنہیں ایک تخلیقی اپروچ درکار ہو یہ ذہن کو اپنی دائمی سوچ کے نمونوں کو توڑنے اور بی شمار متبادل راستوں سے مسئلے تک پہنچنے کے لیے براہ کجی کرنے کے لیے استوار کی گئی ہے اور یوں ایک قابل قبول حل تلاش کرنے کے مواقعے برپائے گئے ہیں۔ Seeds of Discovery کے مصنف ڈبلیو۔ آئی بیورج نے Lateral Thinking process کو سات نتائج اپروچوں میں تقسیم کیا ہے۔ پہلی اپروچ یہ ہے کہ ایک مسئلے کو چل کرنے کے لیے اسقدر

زیادہ راستوں کو تلاش کیا جائے جتنا کوئی سوچ کے پروسس میں اگر ایک حل مل بھی جائے تو بھی مزید متبادلوں کو ترک نہ کیا جائے بہت سے مسائل کے ایک سے زیادہ حل ہوتے ہیں۔ اور کسی کو اس بات کا کبھی یقین نہیں ہوتا کہ بہتر حل دریافت نہ ہو سکے گا۔ چنانچہ یہ پسندیدہ امر ہے کہ ایک شخص جو مسئلے کو سلجھانے کی کوشش میں لگا ہوا ہو اسے ہر مسئلے کے دس حل دریافت کرنے چاہئیں دوسری اپروچ حل سے متعلق ان مفروضوں کی فہرست مرتب کرنا ہے جن پر غالب آتا ہے اور پھر ہر مفروضے یا قیاس کو چیلنج کرنا ان میں سے کچھ تنقیدی انداز سے چھان بین کئے جانے پر غیر حق بجانب ہو سکتے ہیں نئی سوچ کی راہیں کھولتے ہوئے۔

تیسری اپروچ مجوزہ حل کی آٹک یا تشخیص کو ملتی کرنا ہے باوجود اس کے کہ پہلی نظر میں بیہودہ اور لغو نظر آئیں مگر چھان بین اور جانچ پر گویش کردہ آئیڈیا بذات خود کافی یا مناسب نہ بھی ہو یعنی ایک حل کے طور پر آئیڈیا مناسب نہ بھی ہو پھر بھی مفید فکری سمتیں سمجھا سکتا ہے۔

چوتھی اپروچ مسئلے کو مرنی شکل میں دیکھنا اور ڈیزائن کی طرح ذہن میں اسکی تصویر بنانا ہے پھر اس کے اشتمالی حصوں کو از سر نو مرتب کرنا یا صورت نو دینا تاکہ موجودہ جوشن میں gaps دیکھے جاسکیں۔ inter relationship کا ادراک کیا جاسکے اشتمالی حصوں پر غور و خوض کیا جاسکے اور اسکی حدود پر جرح کی جاسکے۔

پانچویں اپروچ پر اہل علم جوشن کو ٹکڑوں میں تقسیم کرنا اور پھر ان میں اول بدل یا الٹ پھیر کرنا ہے چھٹی اپروچ مسئلے سے باہر کی جانب اٹکل بچو ابھار یا تیزی تلاش کرنا ہے (جیسے) ایک برے جنرل اسٹور یا کھلونوں کی دکان کے گرد پھرنا محض دیکھتے ہوئے یا اٹکل بچو طور پر ڈکشنری سے ایک لفظ منتخب کرنا اسٹور کے گرد پھرتے ہوئے کوئی شخص ایسی چیز تلاش نہیں کرتا جو براہ راست مسئلے سے چسپاں یا با موقع ہو اس سے ایک شخص کے صرف موجودہ خیالات و تصورات کو تقویت پہنچتی ہے اسے اپنا ذہن کھلا رکھنا اور کسی ایسی چیز کا انتظار کرنا چاہئے جو اسکی توجہ کو متاثر کر سکے۔ اٹکل بچو چیزیں یا ڈکشنری سے ایک لفظ مربوط خیالات کے بہاؤ کو شروع کرتا ہے اور



حسن اتفاق سے ان میں سے کوئی ایک مسئلے پر روشنی ڈال سکتا ہے۔  
 آخری اپروچ ایک برین واشنگ سیشن میں حصہ لینا ہے جسکے بارے میں اس  
 باب میں پہلے ہی بیان کیا جا چکا ہے۔ ان اپروچوں کے سواڈیونو نے پہلودار سوچ کو  
 فروغ دینے میں مدد ہونے کے لیے ذہنی ساز و سامان یا آلات کا ایک میگزین یا سلاخ  
 خانہ بھی تخلیق کیا ہے۔

POI یہ ذہن کے لیے ترغیب دینے یا محرک کے لیے آتا ہے تاکہ ایسے خیالات پیدا  
 کئے جائیں جو تحقیق و تفتیش یا کھوج لگانے کے لیے خلاف معمول کافی ہوں POS  
 بظاہر اس طرح کی لغو اور بیہودہ باتوں کی صورت میں آسکتے ہیں کاروں کے پئے مربع  
 ہونے چاہئیں۔ بہترین سیلزمین کو سزا ملنی چاہئے ہوائی جہازوں کو الٹا ہو کر اترنا  
 چاہئے ہمیں ناشتے میں سوپ لینا چاہئے۔ یہ باتیں جو بظاہر محمل اور لغو ہیں موجدہ و  
 مخترعہ خیالات کو تیز کر سکتی ہیں مثال کے طور پر کاروں کے مربع و میل آپس میں  
 زنجیروں سے بندھی ہوئی کھونٹیوں پر مشتمل ہو سکتے ہیں جو مارل پیوں سے بندھے  
 ہوئے ہوں۔ برف یا کچھڑ پر پھسل جانے کے خطرے کے بغیر ڈرائیونگ کے لیے بیان  
 کردہ باقی POS پر آپ اپنا ذہن لڑائیں جب ایک PO تجویز کیا جائے تو اس پر اسے  
 چاروں طرف حرکت دیتے ہوئے کام کیا جائے یہ ایک پرو سیجر ہے جسے ڈی یونو نے  
 movement کا نام دیا ہے جس پر سلسلہ وار مراحل میں آئیڈیا کے فائدے دلچسپی  
 اور استحکام سے عمل پیرا ہوا جائے۔

(۲) PMI (Plus Minus interesting) یہ ایک آلہ ہے جو ایک  
 پجوشن کے تجزیے میں بطور مدد اس کے متبادل اور دلچسپ پہلوؤں کو جدا کرتا ہے۔  
 (۳) The edge effect یہ تصور ایک پجوشن کے بنیادی پہلوؤں کو عملی  
 لیکن میر مفصل یا راست پہلو سے جدا کرنے پر مشتمل ہے راستی ہمیں یہ دھوکا  
 دے سکتی ہے کہ اصل میں کیا چیز جو کھم میں ہے۔

(۴) ISA (Idea Sensitives area) ایک بیان کردہ ایریا جس میں مفکر  
 یہ یقین کرتا ہے کہ ایک نیا آئیڈیا معنی خیز فرق پیدا کر سکتا ہے ISA کی شناخت ایک

پوچھے گئے مسئلے کے حل کی دریافت کو تیز کر سکتی ہے۔

(۵) Six Thinking Hats ہر ہیٹ ذہن کی ایک حالت کی نمائندگی کرتا ہے جو ایک مسئلے کا حل تلاش کرتے ہوئے دوسرے سہا کو اخراج پر کام کرتی ہوئی ہونی چاہئے ذہنی طور پر سفید ہیٹ پہنے ہوئے ایک شخص صرف سخت حقائق تلاش کرتا ہے اعداد انفارمیشن اور حقائق کا متلاشی اپنے جذبات کو ان سے دور رکھتے ہوئے سرخ ہیٹ اسے جذباتی طور پر رد عمل ظاہر کرنے اور وجدان کو بے لگام چھوڑ دینے کی اجازت دیتا ہے انہیں حق بجانب ثابت کرنے کی ضرورت کے بغیر سیاہ ہیٹ اسے سو راخ کرنے کی پھوشن یا آئیڈیا میں منطقی خامیاں تلاش کرنے کی اجازت دیتا ہے زرد ہیٹ چیزوں کے صرف مثبت پہلو پر نظر ڈالنے کا اہل بناتا ہے سبز ہیٹ آپکو موجدہ و مخترعہ اور تخلیقی ہونے کی اجازت دیتا ہے اور آخر میں نیلا ہیٹ کنٹرولنگ ہیٹ ہے جو خامیوں کے لیے فکر کی چھان بین کرتا ہے۔

ڈی بونو کے خیالات کے بیڑی سے مسلح ہو کر اور اس باب میں میری دی ہوئی مشقوں سے لیس ہو کر آپ کسی بھی درپیش مسئلے کو تخلیقی انداز سے حل کرنے کے لیے سازد سامان سے اچھی طرح لیس ہیں۔

میری دی ہوئی مشق کی پریکٹس کریں آپکی قوت تخلیق بہتر ہو جائے گی آپ اپنی تخلیقی قوت کی ان زمروں میں مشق کریں جو آپکو اصلا دلچسپ لگتے ہیں کیونکہ ماہرین کے بقول کم تخلیقی قوت کے حامل لوگ بھی اس وقت بڑی تخلیقیت کے حامل ہو جاتے ہیں جب وہ اپنی باطنی دنیا کی خوشی سے اور خارجی دنیا کی خوشی سے خیالات سے کھیلنے ہیں یا مسائل کو حل کرتے ہیں ان دنیاؤں سے اس سے کہیں بہتر جوڑ بندی کرتے رہے ہیں ہم میں سے ہر شخص ہر دن کسی معیے کی محنتی کو سلجھانے کی مسرت کے لیے کچھ نہ کچھ کرتا رہتا ہے کوئی معمولی کام کرنے کے لیے ایک بہتر راستہ تلاش کرتے ہوئے یا کسی دوست کے بارے میں ایک تازہ بصیرت پر پہنچے یا اپنے لیے تازہ بصیرت پانے کے لیے ہم سب کم و بیش تخلیقی قوت کے حامل ہیں اس وقت کہیں زیادہ جب ہمیں ہونے کی ضرورت نہیں ہوتی انسانی تعقل کی چمک دمک

اور شان و شوکت کا ایک اور نمونہ۔

**تفکر پسند ذہن۔**

کام میں مصروف اور تشویشناک اوقات کے لیے پیش بندی کردہ اطمینان۔

پوبا کھن ہما اسٹیٹ ایگریکلچرل مارکیٹنگ بورڈ کا چیئرمین اکاؤنٹنٹ جنرل اور وزیر اعظم یونو کا پرسنل ایڈوائزر تھا۔ وہ اپنے مختلف فرائض ڈالٹھک انرجی کے پاور ہاؤس کی طرح سرانجام دیتا تھا ٹھکن کی پہلی علامت پر وہ آنکھیں بند کر کے اپنی کرسی میں آلتی پالتی مار کر بیٹھ جاتا چند ایک منٹ مراقبہ کرنا اور پھر اٹھ کر نئے دم خم کے ساتھ اپنا کام شروع کردیتا۔

پوبا کھن نے مراقبہ کے ایک طریقے کی دریافت نوکی تھی جسے ۲۵۰۰ سال قبل خود گوتم بدھ نے استوار کیا تھا لیکن تھائی لینڈ اور برما کی کچھ خانقاہوں کے علاوہ اس طریقے سے سب ہی نے بے توجہی و بے التفاتی برتی جانے لگی تھی پوبا کھن نے پہلے اسے اناڑی سرکاری ملازمین میں از سر نو متعارف کرایا پھر اس میں عوام کے لیے دس دن کے ریگولر کورس آرگنائزر کیے۔

پوبا کھن کا ایک چیلہ راجستانی والدین کا بیٹا بیت نارائن گونکا تھا جو اس صدی کے اوائل برسوں میں ترک وطن کر کے برما چلا گیا تھا برما میں وہ ایک صنعت کار بن گیا جب انڈسٹری کو قومی ملکیت میں لیا گیا تو گونکا نے سرکاری ملازم کی حیثیت سے ایک جاب اختیار کر لی مگر اسے درد سر کے عذاب نے جھنجھوڑنا شروع کر دیا اس نے اپنی اس تکلیف کا ہر جگہ علاج تلاش کیا مگر علاج نہ ہو سکا۔ پھر اس نے پوبا کھن کے مراقبہ کورس میں اپنا نام درج کرا لیا سر کا درد جلد ہی غائب ہو گیا اور اسکی اچھی صحت پھر سے بحال ہوتی گئی جب پوبا کھن فوت ہوا تو اس ٹکنیک کی تشہیر کے لیے گونکا کو اس کے جانشین کا نام دیا گیا جسے اس باب میں آگے چل کر بیان کیا جائے گا اس وقت سے یہ ٹکنیک پوری دنیا میں پھیل گئی ہے اور بہت سے لوگوں کی وابستگی جیت لی ہے یہ ٹکنیک عام طور پر واپاسن یا Insight meditation اور گاہے گاہے مراقبہ کے نام سے معروف ہے۔

یو پاکھن اور ایس این گو نکا کی زندگیاں روز مو زندگی میں مراقبے کے بہت سے استعمالات کو واضح کرتی ہیں۔

لیکن بجا طور پر مراقبہ ہے کیا اور اس کا ٹکشن کیا ہے؟

ایک عظیم صوفی اور درویش نے لکھا ہے کہ جیسے چہل قدمی چلنا پھرنا اور دوڑنا جسمانی مشقیں ہیں اسی طرح روحانی مشقیں روح کو غیر معتدل اسلاک و اشتراک سے آزاد کرانے کوئی خاص رجحان یا کیفیت طاری کرنے کے لیے تیار کرنے اور یہ سب کچھ کر لینے کے بعد اللہ کی رضا جوئی تلاش کرنے اور مشیت ایزدی کو دریافت کرنے کے طریقے ہیں مراقبہ یا دھیان تمام مذاہب میں اسکیموز سے لیکر صحرائے کالاہاری کے بش مین (جنوبی افریقہ کے قدیم باشندے) تک مشترکہ طور پر روحانی مشق ہے یہ سوچنے اور عمل کرنے کا ایک انداز ہے۔ ایک روش ہے۔ جسکا مقصد آپ کو زندگی اور اپنے ارد گرد کی حالتوں سے ہم آہنگ کرنا ہے قدیم زمانوں کی نسبت مراقبہ ماڈرن دنیا کے اضطراب میں کہیں زیادہ اہم ہے ہندوستانیوں کی نسبت مغرب والوں میں اسکا ادراک زیادہ ہوتا جا رہا ہے معروف مغربی ناول نگار اور انڈین فلاسفی اور مذاہب پر لکھنے والا آکٹوس ککلی کا کہنا ہے کہ مغرب کے رہنے والے زیادہ سے زیادہ لوگ مراقبہ اختیار کرتے جا رہے ہیں مگر ہندوستانی ہر سال زیادہ سے زیادہ کاریں خرید رہے ہیں۔ آج ہندوستان اور مغرب دونوں طرف کے ڈاکٹر اعصابی کھنچاؤ اور بلند فشار خون جیسی بیماریوں میں مراقبہ کرنے کی تجویز پیش کر رہے ہیں کیونکہ ریسرچ نے اس کے کارگر ہونے کا اظہار کیا ہے لیکن مریض کو کوئی فارمیسی ایک مناسب تکنیک فروخت نہیں کر سکتی بعض اوقات مریض اگر ماڈرن ذہن کا حامل ہے اتنا الجھ جاتا ہے یا اتنا بے خبر اور انجان ہے کہ یہ معلوم کرنیکی کوشش بھی نہیں کرنا کہ اسے وہ کہاں سے سیکھ سکتا ہے۔

مراقبہ بطور انداز فکر یکساں طور اہم ہے جوہری سائنسدان رابرٹ اوپن ہیمر نے ایک دفعہ کہا تھا۔ سوچنے کے دو طریقے یا انداز ہیں وقت اور تاریخ کا انداز ابدیت یا عیشی اور بے زماں دونوں ہی انسان کی کوششوں کا حصہ ہیں اس دنیا کو



سمجھنے کے لیے جسمیں رہتا ہے نہ تو ایک انداز دوسرے میں سمجھا جاتا ہے اور نہ ہی اس میں تحویل پزید یا قابل انضباط ہے ہر انداز دوسرے کی تکمیل کرتا ہے مگر پوری کمائی کوئی بھی بیان نہیں کرتا۔

یہ تصور نہیں کرنا چاہیے کہ مراقبہ یا گیان دھیان آپکو دنیا سے جدا کرتا ہے اور نور سیدہ وغیرہ سختہ سنیا سی بناتا ہے انسان ہستی یا وجود رکھتا ہے تاکہ اپنی توانائیوں کو بھرپور اظہار دے سکے ایک انسان جو اپنی متنوع صلاحیتوں اور استعداد کو دہاتا ہے وہ نا امل و نالائق ہے اور اپنے ذہنی اور روحانی سرمائے کو ضائع کرتا ہے۔

مراقبہ اسے اپنی نیچر اور قوتوں کو دریافت کرنے اور انہیں سود مند طور پر استعمال کرنے میں مدد دیتا ہے مراقبے کے ایک تجربہ کار استاد نے کہا ہے کہ ہم روز مرہ زندگی میں سکون و اطمینان متانت و استقامت آسودگی و اطمینان قلب زندگی میں زیادہ صلاحیت و استعداد اپنی محنت کی طاقت میں اضافہ کرنے حقیقت و اصلیت کا گہرا ادراک حاصل کرنے کے لیے کرتے ہیں یہ مقاصد ہیں جن سے مراقبے کا آغاز کیا جاتا ہے اور یہ مقاصد اس ڈسپلن کے لیے اور خود ہمارے لیے اچھے اور حقیقت پسندانہ ہیں بہر حال ہمارا اصل مقصد مزید مکمل ہونا اور انسانی ہستی کی بھرپور توانائی سے زندگی بسر کرنا ہے۔

ایک ماہر سنسکرت ڈاکٹر ویلارڈ جاسن جس نے مراقبے کا سائنسی نقطہ نظر سے مطالعہ کیا ہے اسکی یوں تعریف کرتا ہے سرگرمیوں کی ایک ورائٹی ہے جو ذہن کی پہنچ کو بڑھاتی اور وسیع کرتی ہے اور اس کے ممکنہ فنکشن میں اضافہ کرتی ہے جو عام طور پر حسی موثر ڈسپلن کی صورتوں سے پیدا ہوتا ہے جن میں بیٹھنا خاموش رہنا نرم پڑنا آنکھیں بند کرنا احتیاط سے سانس لینا اور شعور کے پرقسیاں و پراگندہ فنکشن کو ساکت کرنے کے لیے مراقبے کی خارجی شے کو پیش نظر رکھنا شامل ہیں عملاً مراقبے کا کوئی ذاتی اصل یا لائیٹک مقصد یا معنی نہیں ہیں بلکہ یہ تو ایک تکنیک ہے شعور و قوف و آگہی کو ترقی دینے کا ایک انداز۔۔۔۔۔ کوئی بھی شخص ایک وسیع ورائٹی کے خاص صورتوں اور استعمال کے شعوری اضافے کے لیے مراقبے کو استعمال

کر سکتا ہے۔

جاسن مزید کہتا ہے: "مراقبہ ان دیگر بہت سی مہارتوں کی طرح نہیں ہے جنہیں ہم اپنی تعلیم کے دوران حاصل کرتے ہیں کیونکہ بنیادی طور پر یہ ہماری باخبری کے عام طور پر طریق یا طرزِ ذہنک سے الٹ ہے حسبِ معمول ہم دنیا کا ادراک و مشاہدہ کرنے کے لیے اپنے حواس استعمال کرتے ہیں اور اسے اپنے فائدے کی حد تک کنٹرول کرنے کے لیے اپنی پاور آف ایکشن کو استعمال کرتے ہیں یعنی اسے صورت نو دینے اور اپنے فائدے کیلئے کنٹرول کرنے کیلئے مراقبہ ان کاموں میں وہ خارجی طور پر معکوس و مقلوب ہے یعنی اپنی خارجی حسی تعین ست میں معکوس ہوتا ہے بلکہ مختلف کام سرانجام دیتا ہے مراقبہ کرنے والے کو جسم کو پرسکون رکھنے سانس باقاعدگی سے لینے عارضی طور پر آنکھیں بند کرنے دیگر حواس کو بند کر لینے باطن پر توجہ مبذول کرنے اور وقوف و شعور کے دیگر الباد کو ٹٹولنے اور چھان بین کرنے کی ہدایات دیکر۔

مراقبے کو کن مخصوص استعمالات میں ڈالا جاسکتا ہے ریسرچ نے سرگرمیوں کی ایک وسیع رینج ظاہر کی ہے جن کی کوالٹی کو مراقبے کے ذریعے بڑھایا جاسکتا ہے اسے سائیکو تھراپی میں مدد کے طور پر کامیابی سے استعمال کیا گیا ہے جس میں سیلف تھراپی بھی شامل ہے جسمانی بیماری سے بچتے اور اس سے صحت پانے بے خوابی کا مقابلہ کرنے تخلیقی قوت بڑھانے کسی کام کی پیداواریت اور کوالٹی میں توانائی میں اضافہ کرنے ذاتی قبولیت اجاگر کرنے اور interpersonal relations بہتر بنانے میں استعمال کیا گیا ہے جاسن زور دیتا ہے کہ مراقبے کو کسی بھی سرگرمی میں جسے ہم جن لیں ابتدائی طور پر اطلاق کیا جاسکتا ہے کیونکہ یہ ہمارے ذہن کی حالت اور فوکس پر اثر انداز ہوتا ہے اور ذہن ہماری حقیقت و اصلیت کی تخلیق کرتا ہے۔

یہاں پر میں مختلف قدیم اور جدید تکنیک بیان کرتا ہوں آپکے سامنے ان تکنیکوں کا جوہر پیش کرتے ہوئے جنہیں نامعلوم زبانوں سے قبول عام حاصل رہا ہے

تاکہ آپ انکی پرنکٹس کر سکیں اور ان سے استفادہ کر سکیں میں نے ہدایات نہایت واضح اور عاقل و دل صورت میں پیش کر دی ہیں تاکہ آپ تھیوری میں اپنا وقت صالح نہ کریں اور بلا تاخیر مراقبہ شروع کر دیں۔ اہم بات یہ ہے کہ آپ مراقبہ اتنی بار کریں جتنی بار کر سکتے ہیں اور کرتے رہیں جب آپ ان کیلئے تیار ہیں تو نتیجہ سامنے آجائے گا ایک دن آپ دیکھیں گے کہ آپ کتنے بدلے ہوئے شخص ہیں۔

جدید دور کا انسان یا تو ماضی پر متاسف رہتا ہے یا مستقبل کے بارے میں خواب دیکھتا رہتا ہے مگر حال سے پورا پورا فائدہ بہت ہی کم اٹھاتا ہے ہم جن خدا و صلاحیتوں سے سرفراز ہیں ان کی قدر دانی اب اک بھولا ہوا فن ہے جس کے کبھی قدیم دانا لوگ حامل تھے مراقبہ کی اکثر قدیم تکنیک آپکو حال میں رہنا سکھاتی ہیں لہٰذا یہ لہٰذا ماضی یا مستقبل سے نظر ہٹائے بغیر۔ درج ذیل سے باخبر ہو کر حال سے لطف اندوز ہونا سیکھیں۔

- (۱) آپکے کے تاثرات یا بیجان جب وہ رونما ہوں۔
- (۲) آپکے خیالات اور جذبات جب وہ آپکے ذہن اور نفس سے گذریں۔
- (۳) آپکی باطنی بات آپکی ہستی کی گہرائی جہاں آپکی تمام اصل انگلیں اور امکان ابھرتے ہیں آپکی ہستی کے ان تینوں اہل سے باخبری آپکو اپنی زندگی کا عدم توازن صحیح کرنے میں مدد دے گی جو آپکے خیالات اور جذبات پر بہت زیادہ زور ڈالتا ہے آپکے نہایت عمیق قاضوں کی قیمت پر کمرشل بیجان سے ٹکراتے اور مقابلہ کرتے ہوئے۔

## وپاسن مراقبہ۔

وپاسن مراقبہ عموماً صبح سے شام تک دس دن کی سخت کورس میں سکھایا جاتا ہے کورس کا طریقہ کار حسب ذیل ہے۔ وپاسن عموماً تین مراحل میں سکھایا جاتا ہے پہلے تین روز سانس پر فوکس کر کے قوت ارتکاز کو بڑھانے کیلئے وقف کیئے جاتے ہیں مراقبہ کرنے والے سے آرام کے ساتھ کمر سیدھی کر کے بیٹھنے کی توقع کی جاتی



ہے کمر سیدھی ہو لیکن اکڑائی نہ جائے سانس لینے سے نشتوں یا بالائی ہونٹ پر جو تاثر محسوس ہو اس سے مسلسل باخبر رہا جائے یہ سانس کا پاس و لحاظ کھلاتا ہے یہ سانس کی مشق نہیں بلکہ باخبری کی مشق ہے سانس نارمل انداز سے لیا جائے کم گہرا یا گہرا اس پر اثر انداز ہونے کی کوئی کوشش نہ کی جائے ذہن کے ذریعے صرف ان کے ٹھنڈے یا گرم تاثر کو جلد پر محسوس کیا جائے۔ اگر کسی طرح کے خیالات یا احساسات رونما ہوں یا کوئی جسمانی تاثر ابھرے تو ان کو محسوس کرتے ہوئے توجہ کو پھر ناک کی پھلک پر سانس کی موومنٹ کے تاثر سے باخبر ہونے کیلئے مرکز کیا جائے سانس کا بہاؤ شدت قوت یا ابتداء میں مختلف ہو سکتا ہے یہ بات بھی ذہن میں رکھی جائے زبانی یا خیالی صورت میں نہیں بلکہ جیسے ہی ایسا ہو خالص تاثر کے ساتھ۔

تین دن کی پریکٹس کے بعد مراقبہ کرنے والا اگلے مرحلے تک بڑھنے کیلئے کافی استعداد حاصل کر لیتا ہے اگر آپ اپنے طور پر اس مشق کی کوشش کر رہے ہیں تو روزانہ نصف گھنٹہ مراقبہ کرتے ہوئے پورا ایک مہینہ درکار ہے دوسرا مرحلہ جسم کے تاثرات سے باخبر ہونے کا ہے سر سے پیر تک باقاعدگی کے ساتھ یہ بھی پہلے کی طرح نیم سحر کیا جاتا ہے دس منٹ تک سانس کی احتیاط کرتے ہوئے پھر سر کے اوپر توجہ مبذول کرتے ہوئے اور پھر وہاں کھلی جھٹکے ٹھنڈک یا گرمی جو بھی پیدا ہو اسکا احساس کرتے ہوئے کچھ دیر کے بعد توجہ چہرے ہونٹوں سر کی پشت کندھوں گردن بازوؤں ہاتھوں چھاتی کمر۔ پیٹ چوتھوں۔ رانوں۔ ٹانگوں پیروں۔۔۔ اور پھر کمر مبذول کرنی ہوتی ہے۔

جسم کے معانے کی اس مشق کے شروع میں صرف سخت اور کھورے تاثرات کا ادراک ہوتا ہے پھر بتدریج قیاس و گمان اور تصور کو ہٹائے بغیر یہ تاثر جو نئی واضح صحت و صفائی کے ساتھ مد رک ہوتے ہیں نرم و ملائم تاثرات بھی ابھرنے لگتے ہیں جسم کے معانے کے دوران بے حس و حرکت ہونا پڑتا ہے خواہ پوزیشن تبدیل کرنیکی ترغیب کتنی ہی زبردست کیوں نہ ہو۔ درودکھ اور سن تاثر پر نیوٹرل اور غیر فراہم انداز میں توجہ دی جاتی ہے تاکہ ان کی شدت خود بخود کم نہ



ہو جائے اور بالا آخر غائب نہ ہو جائیں۔

یہ مشق مسرت درد اور بے آرامی سمیت دنیاوی چیزوں کی ناپائیداری کا فوری تجربہ بہم پہنچاتی ہے۔ پانچویں دن سے آٹھویں دن تک مراقبہ کرنیوالا جسم کے مختلف حصوں کے تاثرات کے ادراک کو بڑھاتا رہتا ہے انفرادی طور پر اور پھر ایک یونٹ کے طور پر پورے جسم کا ایک بلا توسط مراقبہ کرنیوالے کے بیان کے مطابق آپکا ذہن بالکل ایک الیکٹریک کرنٹ کی طرح سر سے پیر تک سفر کرنے لگتا ہے اور آپ یہ محسوس کر سکتے ہیں کہ پورا جسم کیسے کام کر رہا ہے۔ ذہن جسم کے ہر حصے کے تاثرات کا ادراک کرینکا اہل ہو گا۔ مراقبہ کرنیوالے سے ٹریننگ کے دوران یہ توقع کی جاتی ہے کہ وہ جسم اور ذہن سے متعلق اس باخوری کو مراقبہ کی پریکٹس سے باہر کھانے پینے چلنے دھونے یا کسی بھی طرح کی مصروفیت تک لے جائے۔ (یہ کام آپ اپنے طور پر کر سکتے ہیں جب بھی آپ کو فارغ وقت ملے کسی اپائنٹمنٹ کیلئے انتظار کرتے ہوئے قطار میں کھڑے ہوئے یا چہل قدمی کرتے ہوئے۔ آپکی آنکھیں کھلی ہوں اور جہاں تک ممکن ہوں unfocussed ہوں)

نویں روز مراقبہ کرنیوالے کو loving kindness مراقبہ سے متعارف کرایا جاتا ہے جسکا مقصد ہر جاندار کے ساتھ محبت و ترنم کو فروغ دینا ہے مراقبہ کرنیوالے نے جو سکون و اطمینان حاصل کیا ہے اس میں دوسروں کو شریک کرتے ہوئے چاروں طرف خیر خواہی لطف و عنایت پھیلاتے ہوئے۔ وہ مراقبہ کرنے والے جو breath-mindfulness اور جسمانی تاثرات کی مشقوں میں اہل اور صاحب استعداد ہیں لیکن loving kindness سے تجاہل برتتے ہیں وہ دھپان کے تمام فوائد گنوا دیں گے۔

آخری روز مراقبہ کرنے والا روز مرہ زندگی میں دوبارہ داخلے کے لیے تیار ہو جاتا ہے اور اس سے اپنے طور پر دھپان پریکٹس کرتے رہنے کی توقع کی جاتی ہے دو گھنٹے روزانہ باقاعدگی سے فوائد کو محفوظ رکھنے اور مزید گہرے کرنے کے لیے حصہ لینے والا اگر ایک بار پرو میجر سیکھ لے تو وہ کسی بھی وقت کسی بھی جگہ دھپان کر سکتا ہے

سفر کرتے ہوئے یا بستر لیٹے ہوئے یا سونے سے پہلے ”یہ ایک مراقبہ کرنے والے کا کہنا ہے میں اپنی فٹ فٹ میں اپنے گھر سے کام کی جگہ تک جاتے ہوئے اکثر روزانہ اپنا ویاسن مراقبے کا کوٹا کر لیتا ہوں۔

مراقبے کا ایک ممتاز استاد کہتا ہے ”یہ اس مراقبے کی صورت (کا ایک بڑا قاعدہ ہے کسی کے اندر ایک تبدیلی جو بلا کوشش معلوم ہوتی ہے خلوص سادگی، مہربانی، صبر جیسی تمام خوبیاں جو آپ نے اپنی قوت ارادی سے مشق کے ذریعے حاصل کرنے کی کوشش کی ہے آپ کو یوں معلوم ہوتا ہے بلا کوشش ملی ہیں۔

یوں لگتا ہے جیسے تمباکو نوشی شراب خوری ذاتی لتیں پیچھے چھوڑنے کی فریضگی اور انحصاریت حلوں کی ضرورت محسوس کیے بغیر چھوٹ جاتی ہیں اپنی طرف سے کسی ارادے عزم یا کوشش کی ضرورت کے بغیر وہ مزید یہ کہتا ہے کہ ہر مشق کے شروع میں مشق کرنے والا چند منٹ تک اپنے سانس سے باخبر ہو کر مشق کرتا رہے اور پھر جسمانی تاثرات کو محسوس کرنے کی طرف پڑھتا رہے ثانی الذکر کو زبردست اہمیت دیتے ہوئے تاآنکہ پورا جسم تاثرات کا ایک مجموعہ نہ بن جائے اور جب تک آپ پوری طرح اس تاثر سے توجہ نہ ہٹالیں اور ایک حصے سے دوسرے حصے تک نہ پڑھ جائیں بحیثیت مجموعی اپنے جسم کے تاثرات سے باخبری حاصل کرتے رہیں۔

منتر کے ساتھ مراقبہ۔

ایک مقدس لفظ یا فقرے جو ہندوستان میں منتر کہلاتا ہے مراقبہ کرنا ہر جگہ مراقبے کی ایک پھیلی ہوئی صورت ہے یعنی کسی مقدس لفظ یا فقرے کی مدد سے مراقبہ کرنا جسے ہندوستان میں منتر کہا جاتا ہے مراقبے کی ہر جگہ چھائی ہوئی ایک صورت ہے جو تمام شخصیتوں اور مزاجوں کے لیے مناسب ہے بالخصوص مبتدی کی شخصیت اور آج کے عین مطابق ہندوستان کے نہایت اہم منتر اوم رام ہری کرشنا ہیں ”سنجلی اپنے چوالیسویں باب میں کہتا ہے منتر جیتے رہنے سے مطلوب دیوتا کا ادراک ہوتا ہے۔“ ایک مشہور تبتی منتر اوم یے پردی ہوم ہے صوفی حضرات اللہ اور لا الہ الا اللہ کا ورد کرتے ہیں درجہ ذیل ہدایات ایک کرہین صوفیانہ کتاب میں

دی گئی ہیں جو دو ہزار سال قبل کی ایک روایت پر مبنی ہے جس کا ٹائٹل  
The cloud of unknowing ہے۔

اکیلے اور خاموش ہو کر بیٹھ جائیں اپنا سر نیوٹا لیں، آنکھیں بند کر لیں  
ملائیت سے سانس لیں خدا اور مذہبیوں مجھ پر رحم کریں یہ اپنے ہونٹ آہستہ آہستہ  
ہلاتے ہوئے کہیں یا صرف اپنے ذہن میں کہیں اپنے تمام خیالات ایک طرف  
کودینے کی کوشش کریں خاموش، پرسکون اور صابر رہیں اور اس پروسیس کو بار بار  
دہراتے رہیں۔

ماڈرن دور کا انسان لمبی مدت تک تنہا بیٹھنے کی استطاعت نہیں رکھ سکتا اسے  
پرہجوم ریلوں اور بسوں میں قلیل وقت کے مراقبے کا اہل ہونا چاہیے مہارشی ہمیشہ  
گوئی نے ان لوگوں کیلئے ایک تکنیک استوار کی ہے جو جلدی میں ہوتی ہیں۔ مہارشی  
کی Transcendental Meditation کہ جو بہت زیادہ سائنٹفک ریسرچ کی  
گئی ہے۔ ٹی ایم (T.M) پر اس سے اسکے مفید اثرات کا اظہار ہوا ہے ٹی ایم  
پریکٹس کیلئے ضروری ہے کہ آپ کسی صدقہ انسٹرکٹر کی طرف سے دیئے جانے  
والے چار روزہ کورس میں شریک ہوں اس کورس میں آپکو آپکا ذاتی منتر دیا جاتا ہے  
پہلے دن کے دوران آپ تمام سائنٹفک ریسرچ چارٹ دیکھتے ہیں جن سے یہ ظاہر  
ہوتا ہے کہ جب آپ مراقبہ کرتے ہیں تو آپکے جسم اور ذہن میں کیا واقعہ ہوتا ہے  
دوسرے روز آپکو یہ بتایا جاتا ہے کہ آپکو منتر کس طرح استعمال کرنا چاہیے اور یہ کہ یہ  
کس طرح کام کرتا ہے تیسرے روز آپکو ایک نیا رومال دو پھل اور پھول مہارشی کے  
گروہ کے سامنے پوجا کیلئے چڑھاوے کے طور پر لائے ہیں پوجا کے اختتام پر منتر آپکو  
کان میں بتادیا جاتا ہے اور یہ توقع کی جاتی ہے کہ اسے آپ کسی پر فاش نہ کریں اور  
یہ ہدایت کی جاتی ہے کہ بیٹھ جائیں اور بند آنکھوں سے بیس منٹ تک منتر کا جاب  
کریں۔ آپکا پہلا مراقبہ پورا ہونے کے بعد آپکا انسٹرکٹر آپ سے کہتا ہے کہ اس  
کے سامنے منتر دہراؤ اور یہ دیکھتا ہے کہ آیا آپ منتر اسی طرح جپتے ہیں جیسے چپنا  
چاہئے یہ بھی دیکھتا ہے کہ اس کے اختتام پر آپ کیسے محسوس ہوتے ہیں اس کے



بعد سے آپ سے ہر روز دن میں دو بار ہر بار میں صحت تک مراقبہ کرنیکی توقع کی جاتی ہے چوتھے روز ایک اور چیکنگ سیشن ہوتا ہے اس صورت میں کہ آپ نے منتر بھلا دیا ہے اس کے بعد آپ یہ یقین کرنے کیلئے کہ آپ صحیح راستے پر ہیں رینگو ریشوں میں جاسکتے ہیں۔

ٹی ایم قابل رسائی ہونے سے قبل تکنیک کو پڑھ لینے کے بعد میں نے تجویزی طور پر اپنے منتر پر مراقبہ کیا منتر تھا PO نتائج اصل ٹی ایم سے مختلف نہیں تھے جو میں نے آگے چل کر سیکھی۔ تکنیک یہ ہے۔

(۱) اپنی کمرسیدھی رکھتے ہوئے آرام سے بیٹھ جائیں اپنی آنکھیں بند کر لیں اور تین گھرے سانس لیں مراقبہ شروع کرنے سے پہلے دو منٹ تک چپ چاپ بیٹھے رہیں آپ وقت بہ وقت اپنی گھڑی دیکھنے کیلئے آنکھیں کھول سکتے ہیں

(۲) ایک آرام وہ رفتار سے اپنے منتر کا جاپ شروع کر دیں جب آپ منتر دہرائیں گے تو رفتار اپنے طور پر زیادہ کم ہو سکتی ہے منتر کو اپنی رفتار پالنے دیں اس پر زور نہ ڈالیں جیسے ہی آپ مراقبہ کریں گے آپکو دوسرے خیالات آسکتے ہیں ان کے بارے میں پریشان نہ ہوں۔ اپنا منتر پڑھتے رہیں کچھ دیر بعد آپ کو معلوم ہوگا کہ آپ نے منتر چھوڑ دیا ہے اور کچھ خیالات نے اسکی جگہ لے لی ہے جو نئی آنکھ اس بات کا ادراک ہو دوبارہ ملامت کے ساتھ منتر کا جاپ کرنے لگیں ایسا ہیں منٹ تک کریں اس بارے میں پریشان نہ ہوں کہ منتر ڈراپ آؤٹ ہونے سے قبل آپ اسے کتنی دیر تک دہرا سکنے کے اہل ہیں جب تک کہ اسکی جگہ ایک خیال یا دن کا خواب لینا ہے مندرجہ ذیل تسلسل نارمل ہے۔

آپکے ذہن میں منتر لیکن کوئی اور خیال نہیں۔

آپکے ذہن میں خیالات لیکن کوئی منتر نہیں۔

پھر منتر، خیالات نہیں

اپنی آمادگی پر دارو مدار رکھتے ہوئے کچھ ہفتوں، مہینوں، برسوں تک مراقبہ کرتے رہنے کے بعد ایک وقت آئے گا کہ ایک بار ایک لمحے میں کچھ دیر کیلئے آپکے



ذہن میں نہ کوئی خیال ہوگا اور نہ ہی منتر اور آپ وقت کا نشان یا لاکھو سکتے ہیں ایسا اس وقت ہوگا جب آپکے ذہن کو تمام خیالات سے فائق ہونے کو کہا جائے گا ذہن کی اس حالت کے پیچھے نہ پڑیں رہیں۔ اگر آپ سخت کوشش کریں گے تو وہ حالت آپ پر تیزی سے طاری نہیں ہوگی مراقبے میں کامیابی کا اندازہ اس بات سے نہیں لگایا جاتا کہ آپکا ذہن خیالات سے کتنی بار فائق ہوا ہے یا اس کے کمال کی ابتدا سے اس کی کامیابی نہیں ٹاپی جاسکتی۔

(۳) میں منٹ کے آخر میں منتر دہرانا بند کر دیں اور شعوری کیفیت میں آنے کیلئے دو منٹ تک خاموشی سے بیٹھیں اس کے آخر میں آپ خود کو تازہ دم ستائے ہوئے اور توانا محسوس کریں گے۔ جب آپ مراقبہ کرتے ہیں تو آپکے کھچاؤ اور دہاؤ سے چھٹکارا پانا ممکن ہے۔ بسا اوقات ان سے چھٹکارا یا دستبرداری جسم کے مختلف حصوں میں جھٹکے لگنے سے ہویدا ہوتی ہے یہ عجوبہ عدم کھچاؤ کھلاتا ہے اور اسکی پذیرائی ہوتی ہے۔ مراقبہ کرتے وقت آپکے بدن کے انتہائی سرے گرم یا سن محسوس ہو سکتے ہیں یہ محض نارمل بات ہے۔

بھاری کھانا کھانے کے بعد جب تک تین گھنٹے نہ گزر جائیں مراقبہ نہ کریں اور ہلکا کھانا کھانے کے بعد ایک گھنٹہ گزرنے تک مراقبہ نہ کریں ہاتھ پر دسیں اور مراقبے کا پردیس فزیا لوجیکل لحاظ سے برعکس ہیں اور بیک وقت رونما نہ ہونے چاہئیں۔ رات کو بستر پر جانے سے قبل فوراً بھی مراقبہ نہ کریں اس کے نتیجے کے طور پر حاصل ہونے والی توانائی آپکو ایک طویل وقت تک جگائے رکھ سکتی ہے۔

اگر آپ عموماً سر کے درد سے متاثر ہیں تو آپ دیکھیں گے کہ اگر آپ اپنے ذہن کو اس نقطے پر متوجہ کریں جہاں درد ہے تو درد کا فوراً ہو جائے گا۔

دن میں دوبارہ باقاعدگی کے ساتھ یہ مراقبہ کرتے رہنے سے کم از کم پانچ سال بعد اس بات کا امکان ہے کہ آپ کائناتی باخبری میں داخل ہو جائیں یعنی بن بلائے خیالات ایک ساتھ رک جائیں گے آپکو جب ان کی ضرورت ہوگی تو وہ بلائے پر ہی آئیں گے دیگر اوقات میں آپ صرف اپنے احساس کے اثر سے باخبر ہوں گے آپ

کا ذہن خاموش ہو گا بک بک کرنا ختم کر دے گا کچھ جذبات خیال کا نتیجہ ہوتے ہیں وہ بھی آپکو پریشان کرنا ختم کر دیں گے۔

۱۹۸۷ء میں لیا گیا ایک ہیلتھ انشورنس جائزہ جو امریکہ کے ممتاز سائنٹیفک جرنل Psychosomatic Medicine میں شائع ہوا ظاہر کرتا ہے کہ جو لوگ ٹی ایم پریکٹس کرتے ہیں اوسط لوگوں سے زیادہ صحت مند ہیں امریکہ میں دو ہزار ٹی ایم مراقبہ کرنے والوں سے ڈیٹا لے کر استعمال کرتے ہوئے ڈاکٹر ڈیوڈ اوم جاسن کے اس جائزے سے جسے سوانا یا حد نما قرار دیا گیا یہ معلوم ہوا کہ مراقبہ کرنے والے گروپوں کو مقابل گروپوں کی نسبت طبی ضرورت صرف نصف حد تک پیش آئی۔

تمام بڑے سترہ ہیلتھ علاقوں کے جائزے میں تحقیق نے اس امر کی تصدیق کی کہ ٹی ایم پروگرام بیماری کی روک تھام میں مدد دیتا ہے جائزے کے نتیجہ آخر میں دل کی بیماری میں ستاسی فیصد کمی، ہر قسم کی رسولیوں میں پچپن فیصد کمی چھوت کی تمام بیماریوں میں تیس فیصد کمی مراقبہ کرنے والوں نے ڈاکٹروں سے اوسط سے چوالیس فیصد کم رجوع کیا ہسپتالوں میں تریپن فیصد کم داخل ہوئے اعداد و شمار شامل ہیں اس سے پہلے کی ریسرچ سے جسکی اب تصدیق ہو چکی ہے ہوائی ایم بلڈ پریشر کو کم کرتا ہے۔

(Psychosomatic Medicine ۱۹۷۵) کو ایسٹرول لیول کو کم کرتی)

(Journal of Human stress 1979) دباؤ کے ہارمونز میں کمی کرتی ہے)

(Endocrine rogramme 1975) شراب اور تمباکو نوشی کے استعمال کو

گھٹاتی ہے (امریکن جرنل آف سائیکیاٹری ۱۹۷۵ء) ہالینڈ کی سب سے بڑی ہیلتھ

انشورنس کمپنی ٹی ایم کو ہیلتھ انشورنس پریمیم ہیں تیس فیصد کمی کی پیشکش کرتی ہے

-

ڈاکٹر بریٹ نیسن کا ستانے کا تاثر۔ ہارورڈ یونیورسٹی کا ڈاکٹر بریٹ

نیسن مہارشی ہمیش یوگی کی کھلائی ہوئی ٹی ایم کی تحقیقات کرنے اور یہ دریافت

کرنے والے اولین لوگوں میں تھا کہ ی Hypertension مریضوں پر مفید

اثرات ڈالتی ہے ڈاکٹر بیسن نے مراقبے کی ایک تکنیک پر تحقیق جاری رکھی جو اس نے بشمول ٹی ایم کئی قدیم طریقوں سے وضع کی تھی اسکا دعویٰ تھا کہ وہ سسٹم ٹی ایم کی طرح موثر ہے بہر کیف یہ بات سچ ہے کہ اس سسٹم کے کچھ مفید اثرات ہوں اور یہ ایک عقلیت پسند کیلئے زیادہ قابل قبول ہو سکتی ہے جو ٹی ایم منتر کی رازداری اور ان کی شروعاتی رسم کا مخالف ہے اگر آپ اس تکنیک سے رغبت محسوس کرتے ہیں تو میں سفارش کرتا ہوں کہ تجرباتی طور پر آپ کی آزمائش کر لیں۔ بیسن کی ہدایات مندرجہ ذیل ہیں۔

ایک پرسکون کمرہ منتخب کر لیں اور ایک آرام دہ کرسی پر بیٹھ جائیں خود کو ایڈجسٹ کر لیں تاکہ جسقدر ہو آپ relaxed ہو سکیں۔ مطلب یہ کہ تھوڑا سا آگے کی طرف جھک کر بیٹھیں اپنے ہاتھ رانوں پر رکھ کر اور پاؤں زمین پر گھٹنوں کی پوزیشن کی طرف کر کے اپنی آنکھیں بند کر لیں اب شعوری طور پر سر اپنے تمام عضلات کو ڈھیلے چھوڑیں۔ پیروں سے ابتداء کرتے ہوئے پھر ٹانگیں پیٹ چھاتی بازوؤں 'گردن چہرے' جڑوں اور منہ کی طرف بڑھتے ہوئے۔ جب آپکے جڑوں کے پٹھے واقعی relaxed ہو جائیں تو نیچے کے دانت اور سر کے دانتوں سے نہیں لگیں گے۔

اپنی ناک کے ذریعے سانس لیں اور سانس کو پیٹ کے اندر کھینچیں جو پھولتا پچکتا ہو اپنے سانس لینے کے عمل سے باخبر رہیں مگرے سانس لینے کی کوشش نہ کریں یہ ضروری نہیں ہے نارمل اور فطری انداز سے سانس لیں اب جب آپ سانس خارج کریں تو اپنے آپ سے لفظ ایک کہیں۔ سانس اندر کھینچیں۔ سانس خارج کریں اور دوبارہ لفظ ایک دہرائیں اپنے عضلات کو ڈھیلے چھوڑ رکھیں اور ترتیب و آسانی کے ساتھ اندر باہر سانس لیتے رہیں سانس خارج کرتے وقت لفظ ایک دہراتے ہوئے دس تا بیس منٹ تک جاری رکھیں جب آپ کرچکیں تو چپ چاپ بیٹھیں رہیں کچھ دیر کیلئے پھر بند آنکھیں کھول دیں بعد میں ڈاکٹر ہربرٹ نے اپنی تکنیک کو revise کیا تاکہ اس میں وہ بات شامل کر کے جسے اس نے سیتا ستر کا نام



دیا اس نے مشورہ دیا کہ منتر کے طور پر ایک کہنے کی بجائے کوئی ایسا لفظ یا فقرہ استعمال کریں جو آپکے بنیادی اعتقادی سسٹم کی عکاسی کرتا ہو اپنی مقدس کتاب سے کوئی پسندیدہ مختصر سا فقرہ ڈاکٹر بیسن کہتا ہے میری اور دیگر لوگوں کی تحقیق سے ظاہر ہوا ہے کہ جو لوگ Faith Factor کو ڈیپ اور استعمال کرتے ہیں وہ موثر طور پر سر کا درد دور کر سکتے ہیں angina pectoris یعنی چھاتی کے درد ختم کر سکتے ہیں باقی پاس سرجری کی ضرورت ختم کر سکتے ہیں (مثبت عقیدے سے تخمینہ اسی فیصد angina pain سے نجات مل سکتی ہے بلڈ پریشر کم کر سکتے ہیں۔

ہائپر ٹینشن مسائل کو کنٹرول کرنے میں مدد دے سکتے ہیں قوت تحقیق کو بڑھا سکتے ہیں خصوصاً اس وقت جب کسی طرح کے ذہنی بلاک کا تجربہ ہو رہا ہو بے خوابی پر غالب آسکتے ہیں ہائپر و سیکیشن اٹیک کو روک سکتے ہیں سر کے درد سے نجات دلانے میں مدد دے سکتے ہیں کیسٹر کی تھراپی بڑھا سکتے ہیں۔ گھبراہٹ کو کنٹرول کر سکتے ہیں کو لیسٹرول لیول کو کم کر سکتے ہیں تشویش و تردد کی علامات کو ختم کر سکتے ہیں جن میں متلی تے۔ اسہال، قبض، شارٹ ٹیمر اور دوسروں کا ساتھ دے سکنے کی قابلیت شامل ہیں ظاہری کھنچاؤ کو گھٹا سکتے ہیں اور باطنی اطمینان اور جذباتی توازن حاصل کر سکتے ہیں۔

## ذہن کی آنکھ سے مراقبہ۔

مراقبہ کی قدیم تکنیک پر مبنی جدید تکنیک کو ماہرین نفسیات اور ماہرین عضویات نے ڈیپلیپ کیا ہے مثال کے طور پر ڈاکٹر مائیک سو نیلس اپنی کتاب

Seeing with the minds yes The history

techniques and leses of visualisation

میں درد کھنچاؤ دباؤ غلبہ تمباکو نوشی اور شراب خوری سے نکلنے کیلئے بھری مراقبہ استعمال کرتا ہے کینسر تھراپسٹ ڈاکٹر کارل سمونٹون کی بھی استعمال کروہ تکنیک حسب ذیل ہے۔

(۱) ایک ایسا کمرہ یا جگہ تلاش کریں جہاں خاموشی ہو اور کسی طرح کی خلل اندازی



ت ہو۔ ریڈیو ٹی وی یا فون نہ ہو۔

(۲) اپنے سانس لینے کے عمل سے باخبر رہیں اور یہ دیکھیں کہ سانس لینے اور خارج کرنے سے پرہیز کیسے سیکھتا اور پھیلتا ہے۔

(۳) اپنے عضلات میں کھپاؤ کی ایک ذہنی تصویر بنالیں یعنی ہوئی مٹھی یا چہرے کے عضلات مڑے ہوئے دیکھیں۔

(۴) مٹھی کو کھلا ہوا چہرے کو پھیلا ہوا دیکھیں (ذہنی طور پر) سر سے پیر تک دیکھتے جائیں سخت عضلات کا تصور کرنے اور انہیں ڈھیلے پڑتے ہوئے دیکھتے ہوئے۔

(۵) خود کو ایک خوبصورت باغ میں سنہری دھوپ بکھری ہوئی ساحلی جگہ پر تصور کریں سرسبز خوشبودار جنگل میں یا کسی ایسی جگہ جو آپ کیلئے پرسکون اور مسرت بخش ہو اگر آپ کے پاس ایسی کوئی جگہ نہیں ہے تو ایک جگہ ایجاد کر لیں۔

(۶) اب یہ تصور اپنے ذہن میں استوار کر لیں جو آپ چاہتے ہیں کہ واقع ہوا۔ اگر آپ ایک ایٹھلیٹ ہیں تو اپنی ٹریننگ شروع کر دیں اگر مریض ہی ہیں تو خود کو تندرست ہوتا ہوا تصور کریں کامیابی کیلئے تصور قائم کرنے کیلئے دن میں بیس منٹ پریکٹس کرنی چاہئے ایک دن میں دو بار۔

**مستقل گھورنے کا مراقبہ۔**

ایک خارجی چیز کو ٹنگی باندھ کر دیکھنے پر مبنی ایک یوگی تکنیک ہے گوما کے ایک ماہر کی ہدایات۔

ایک کامل یوگی یا معزز نیچر کی ایک تصور منتخب کر لیں یا اگر آپ کسی قابل احترام شخص کو نہیں جانتے تو اپنے کمرے کی دیوار پر کوئی چھوٹی سی گول میز منتخب کر لیں گول چیز چھوٹا سا نقطہ یا زیرو منتخب کردہ چیز کا خیال باندھیں ۱۱ اسکی مجاز نیچر ہے سمبل کو گھورتے ہوئے آپ اعلیٰ شعور اور اعلیٰ نیچر کو گھور رہے ہیں

اس چیز کو مستقل دیکھیں مستقل اور باقاعدگی کے ساتھ مگر اتنی دیر تک نہ گھورتے رہیں کہ آپکی آنکھیں تھک جائیں جب کھپاؤ محسوس کرنے لگیں تو اس چیز کی ذہنی تصویر کو آنکھیں بند کر کے مرنی شکل دیں چند ماہ کی مستقل اور باقاعدہ

پریکٹس کے بعد آپ کسی کھپاؤ تھکن یا آنکھیں میچھانے کے بغیر اس چیز کو گھورتے رہنے کی طاقت بدھالیں گے۔

اس مراقبہ کیلئے وقت کی حد نہیں ہے ایک وقت میں دس منٹ تک اور دیرے دیرے نصف گھنٹے تک بدھایا جاسکتا ہے مگر اس مراقبہ کو کھنچاؤ کے بغیر ہر روز کریں۔

### چینی تاؤ سٹ مراقبہ۔

تاؤ ازم زندگی کا ایک قدیم چینی فلسفہ ہے جو کچھ نہ کرنے کی حمایت کرتا ہے اسکی چینی اصطلاح وو دی ہے یا کم از کم اس سے زیادہ نہ کرنا جتنا اشد ضروری ہو اکثر مسائل سخت یا کشن سرگرمی سے حل نہیں ہوتے بلکہ ان کی نیچر کے صحیح اور اگ سے حل ہوتے ہیں یہ فلسفہ نیچر کے ساتھ گہری رفاقت کی بھی حمایت کرتا ہے ملائم کے ساتھ کھردرے کو لیتے ہوئے ماحول کو اپنی ذات کی توسیع سمجھتے ہوئے ذہن کو لفاظانہ خیالات سے آزاد کرتے ہوئے اور باطنی گہری خامشی حاصل کرتے ہوئے اس طرح آپ تاؤ کے ساتھ یا کائنات کے روم کے ساتھ ہم آہنگ ہو جاتے ہیں جان بلوفیلڈ کی تجویز کردہ ایک تاؤ سٹ مراقبہ تکنیک پیش کی جاتی ہے جس نے چین میں برسوں گزارے اور خود کو مشرقی روایات سے سرشار کیا۔

(۱) معدم مراقبہ کیلئے ایک پرسکون جگہ تلاش کر لیں تو جیسی طور پر کھلی فضا میں جہاں نیچر کا کافی نظارہ ہو۔

(۲) آرام سے بیٹھ جائیں اور نتھنوں سے گذرتے ہوئے سانس کے تاثر پر ہمہ تن متوجہ ہوں۔

(۳) سکون و خاموشی کی ایک حد استوار کر لینے کے بعد خیال میں پورے جسم کو یوں دیکھیں جیسے وہ ایک خوبصورت کانسی کے برتن میں تبدیل ہو گیا ہے کانسی کا ایک خوبصورت برتن چار ٹانگوں پر کھڑا ہوا۔ کھلے سر پر کانسی کی ایک لبوتری مستطیل ہے ٹانگ کے سروں سے ہینڈل تک پینش اسکی لمبائی سے بڑی ہے سر کے اوپر لمبے چوٹے پننے ہوئے دو آسمانی مخلوق ظاہر ہوتی ہیں مرد ایک سفید ٹائیگر پر سوار اور

خاتون ایک مارگنچ (اڑدہا پر سوار۔ ان گھوڑوں کے منہ سے آنکھیں پندھیا دینے والی روشنی بھاپ کی طرح نکل رہی ہے برتن میں (مجازاً آپکے جسم میں) ایک سفید اکسیر کی صورت ملتی جا رہی ہے کچھ دیر کے بعد سفید شعاعیں واپس چلی جاتی ہیں اور وہ آسانی روح میں اڑ جاتی ہیں دریں اثناء وہ اکسیر یا کیمیاء تیزی کے ساتھ ایک چھوٹے سے چمکدار موتی نما برتن یا چیز میں مختصر ہو جاتی ہے معاکانی کا برتن اپنی انسی صورت پالیتا ہے مگر اس طرح کہ وہ آنکھیں خیرہ کن موتی باڈی کے وسط (ناف کی لیول پر) میں پراہوا ہے۔

(۴) موتی کو پیٹ سے ابھر کر دماغ کی ٹاپ تک جاتا تصور کریں وہ موتی گویا روح کا قطرہ ہے جو آپکو آپکی ہستی کے مصدر و منبع سے متحد کر دیتا۔

(۵) اب اصل مراقبہ آتا ہے: ”اس منظر کو تصور میں دیکھتے ہوئے خود سے کہیں: میں اپنے گرد و پیش سے متحد ہو گیا ہوں گو بظاہر میں اپنے جسم کی قید میں ہوں میرے دماغ میں روح کا ایک چمکدار قطرہ جاگزیں ہے یہ ایک خزانہ ہے جو آلودگی سے غیر اثر پذیر ہے خواہ میرے دماغ پر خیال خام تو ہم دوسو سوں کے کیسے ہی بادل چھائے ہوں روح کا یہ قطرہ میرا حصہ ہے لیکن یہ ہستی کے جھٹے سے ابھرتا ہے گویا چھوٹا سا ہے لیکن نہایت وسیع و بکراں کائنات کا Container ہے یہ میری زندگی کا پورا مضمون ہے۔ اگر میں اس خزانے کو دن اور رات اپنے شعور میں برقرار رکھوں تو یہ مجھے لامحدود قوت بہم پہنچائے گا بصورت دیگر تاریکی مجھ پر چھائے گی جاگتے یا سوتے ہونے میں اپنی انتہائی صلاحیت و اہلیت تک اس قیمتی ہیرے کی یاد سے لو لگائے رکھوں گا۔“

(۶) روح کے اس موتی کو ذہن کے اندر دکتے چمکتے تصور کریں اس کی آب و تاب اور جسامت کو بودھاتے ہوئے یہاں تک کہ وہ پورے جسم کو اپنی شعاعوں سے بھر دے یہ آپکے حیلہ میں اور بھی پھیلتا رہے یہاں تک کہ پوری کائنات بھر جائے۔

(۷) بتدریج عام باخبری یا شعوری حالت میں واپس آئیں جب تک گرد و پیش کی چیزیں اپنی معروف صورتیں حاصل نہ کر لیں کچھ دیر تک پر سکون بیٹھے رہیں۔

مراقبے سے اٹھ جائیں مگر جب بھی موقع ملے ”روح کے قطرے“ کا شعور استوار کرنے کی کوشش کریں۔

یعنی مدت ضروری ہو اس کیلئے دن میں دو بار مشق کریں۔

ایک متبادل ٹاؤنٹ تکنیک۔

(۱) یہ ایک پرسکون کمرہ منتخب کر لیں جو نہ روشن ہو اور نہ ہی تاریک روشن کمرے میں خارجی ایج مداخلت کرتے ہیں اور تاریک کمرے میں داخلی ایج۔

(۲) ایک آرام دہ پوزیشن منتخب کر لیں جسے جسم میں جلد ہی تبدیل کرنے پر مجبور نہ ہو ایک شستی پوزیشن۔ وہ لوگ روایتی انداز میں آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیں جو اس کے عادی ہوں مگر جو عادی نہ ہوں ان کیلئے بالکل غیر ضروری ہے برعکس یہیں یہ ایک اچھا آئیڈیا ہے کہ زمین پر مضبوطی سے پیر جمائے جائیں۔

(۳) کمر سیدھی رکھیں (اگر چاہیں تو کمر کو کسی چیز سے لگالیں) اور سر کو اونچا کر کے قدرے آگے کی جانب جھکالیں تاکہ ناک کا سرا عمودی طور پر ناف کے اوپر ہو اور آنکھوں کی روشنی آسانی کے ساتھ جسم کے مرکز یعنی ناف پر پڑ سکے تاکہ شعور کو لاشعور کی طرف ڈائریکٹ کیا جاسکے۔

(۴) آنکھیں نیم دار رکھیں تاریک یا روشن کمروں میں ملل بند آنکھوں کیلئے بھی ایسا کرنا درست ہے آنکھیں جنکا نقطہ میلان ناک کے سرے پر ہو ناف کی جانب ڈائریکٹ ہو جاتی ہیں۔

(۵) چینوں کے مصافحہ کرنے کے انداز میں ہاتھوں کو ساتھ ساتھ رکھیں۔ سیدھے ہاتھ کی مٹھی بنائیں اور اٹھے ہاتھ سے اسے پکڑے رہیں یہ پنگ اور پانگ کی فطری رفاقت کی نمائندگی کرتی ہے یعنی نر اور مادہ اصل کی۔

(۶) مراقبہ شروع کرنے سے قبل تین تا پانچ گہرے سانس لیں آہستہ آہستہ اور یکساں انداز سے تاکہ سانس کا سمندر پیٹ میں ہیجان برپا کر سکے۔ اس طرح آپ مراقبے کے دوران گہرا سانس لینے کی ضرورت سے ڈسٹرب ہونے سے بچ جائیں گے مراقبے کے دوران سانس لینے پر کوئی توجہ نہ دیں منہ بند ہونا چاہیے اور آپکو سانس



ناک کے ذریعے لینا چاہئے۔

(۷) اپنے ماسٹر (درویش یا کوئی اور جسکا آپ احترام کرتے ہوں) کی تصویر کو ادب سے دیکھیں یوں آپ اس کی موجودگی میں ہوں گے اور احماد کے ساتھ خود کو مراقبے میں مصروف رکھیں گے۔

(۸) تمام خیالات دل سے نکال دیں ذہن کو مکمل خالی بن پیدا کرنا ہوتا ہے مراقبے جانے دو پر مسمی ہوتے ہیں یہ سطحی شعور نہیں ہے بلکہ گہرے نفس کی موجودہ جیسٹس ہے جسے ہم سے بات کرنی چاہئے۔

(۹) خیالات کے خالی پن کو اس کے مثبت جوڑ کے ذریعے آسان بنایا جاتا ہے جو شعور کو جسم کے مرکز یعنی ناف کی طرف ڈائریکٹ کرنے پر مشتمل ہے تاکہ اسے لاشعور کی طرف لایا جاسکے۔

(۱۰) اب آپ مراقبے کے تین ابتدائی مراحل کے پہلے مرحلے میں داخل ہوئے ہیں۔ تمام خیالات کو تیزی کے ساتھ تصور میں جسم کے مرکز یعنی ایروس میں محدود کرتے ہوئے درخت کے نیچے بیٹھے ہوئے بندروں کی طرح۔ لوگوں (خیالات) اور ایروس (ناف) کے مابین بانڈ بندر خیالات کو مفلوج کرتا ہے۔ شعور کو بذریعہ تصور ناف یعنی لاشعور کی طرف شفٹ کیا جاتا ہے یہ تعین و تجدید تنگ کہلاتی ہے۔

(۱۱) یہ آرام اور ڈھیلے پن کی ایک خاص حد پیش کرتا ہے گو ہنوز چستی کی ایک کمزور سی کوشش کی جارہی ہو ریلیز یا خاموشی کا یہ دوسرا ابتدائی مرحلہ چنگ کہلاتا ہے۔

(۱۲) اب تیسرا مرحلہ حاصل ہوتا ہے جس میں کوئی مزید کوشش یا کھنچاؤ نہیں ہوتا روحانی مسرت کی پرسکون کیفیت۔

اب آخر کا ایک ایسا مرحلہ آپہنچا ہے جس میں آپ پر کچھ نہ کچھ واقع ہو سکتا ہے آپ اب جس چیز کا تجربہ کر رہے ہیں یہ آپ کے مراقبے کا مافیہ ہے لیکن خیالات اور امیج فوراً نکال دینے چاہئیں پہلے سے یہ اندازہ کرنا ناممکن ہے کہ یہ مافیہ کیا ہوگا مراقبے میں کچھ عارضی خلل رونما ہوں گے لیکن یہ عموماً اس بات کا

اشارہ ہیں کہ آپ نے مراقبہ صحیح طرح کیا ہے۔

## زین مراقبہ۔

زین بدھ راہیوں نے مراقبے کی مکمل صورتیں استوار کی ہیں جسے سانس کا پاس و لحاظ چپ چاپ بیٹھنا اور کچھ نہ کرنا اور Koans یعنی منطقی طور پر لغو اور بیسودہ الجھنوں پر مراقبہ کرنا۔ ذیل میں ہم ایک تکنیک پیش کرتے ہیں جو سانس لینے کی احتیاط کو کون مراقبے سے متحد کرتی ہے ان کے ایک ماسٹر کے الفاظ میں آپ دن اور رات سانس لیتے ہیں اور خارج کرتے ہیں مگر آپ کبھی اسکا لحاظ نہیں کرتے آپ کبھی بھی ایک سیکنڈ کیلئے اس پر اپنا ذہن مرکوز نہیں کرتے۔ اب آپ یہ کام کرنے لگے ہیں کسی کوشش یا دباؤ کے بغیر معمول کے مطابق اندر اور باہر سانس لیں اب اپنے ذہن کو اندر سانس لینے اور باہر نکالنے پر مرکوز کریں۔ اپنے ذہن کو سانس اندر جانے اور باہر نکالنے سے باخبر ہونے دیں آپ جب سانس لیتے ہیں تو کبھی کبھار گہرے سانس لیتے ہیں اور کبھی کبھار نہیں لیتے۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا سانس نارمل اور فطری انداز سے لیں بات صرف یہ ہے کہ جب آپ گہرے سانس لیں تو آپ کو اسکی حرکت اور تبدیلیوں سے باخبر ہونا چاہئے دیگر تمام چیزوں کو بھلا دیں اپنا گرد و پیش اپنا ماحول سب کچھ بھلا دیں اپنی آنکھیں نہ اٹھائیں اور کسی چیز کو نہ دیکھیں پانچ یا دس منٹ تک ایسا کرنیکی کوشش کریں۔

ابتداء میں آپ اپنے ذہن کو اپنے سانس پر مرکوز کرنا نہایت مشکل پائیں گے آپ حیران ہوں گے کہ آپ کا ذہن کیسے دور بھاگتا ہے ٹھرتا ہی نہیں آپ مختلف چیزوں کے بارے میں سوچنا شروع کر دیتے ہیں باہر کی طرف سے آنے والی آوازیں سنتے ہیں آپ کا ذہن پراگندہ اور ہٹا ہوا ہے آپ حوصلہ ہارتے ہوئے اور مایوس ہو سکتے ہیں لیکن اگر آپ اس مشق کو دن میں دو بار پریکٹس کرتے رہیں صبح اور شام ایک وقت میں پانچ یا دس منٹ تک تو آپ آہستہ آہستہ بتدریج اپنے ذہن کو سانس پر مرکوز کرنا شروع کر دیں گے کچھ دن بعد آپ دیکھیں گے کہ سیکنڈوں میں آپکا ذہن آپکی سانسوں پر مرکوز ہونے لگے گا جب آپ قریب سے

تی ہوئی کوئی آواز نہ سن پائیں گے پھر آپ کیلئے خارجی طور پر کسی چیز کا وجود نہ ہوگا۔

جب آپ اس تکنیک کے علوی ہو گئے ہیں تو آپ ایک koan پر مراقبہ کرنے کے ذریعے مزید جانا چاہیں گے یہ لغو اور بیہودہ سوالات کی صورتوں میں نہیں بننا جواب آپ کی ہستی کی گہرائی سے دیا جاسکتا ہے خیالات پیدا کرنے والے ذہن سے نہیں جب ذہن پر سکون ہو اس میں برسوں لگ سکتے ہیں اس وقت آپ پر جواب منکشف ہونے لگیں گے اس وقت تک سوچ کے پیدا کردہ بوگس جوابات سے باخبر رہیں ان سے تباہل برتیں اور اپنے آپ سے سوال پوچھیں اور جواب کا انتظار کریں عام طور پر ایک زین ماسٹر Koan کا انتخاب کرتا ہے اسے مبتدی پر عائد کرتا ہے اور جب مبتدی اسے جواب دیتا ہے تو وہ صحیح جواب کی شناخت کرتا ہے ماسٹریا استاد کی عدم موجودگی میں آپ کو زبردست تکلیف اور رکاوٹ پیش آسکتی ہے مگر کسی بھی طور پر اس تکنیک کی آزمائش کر لیں کچھ koans دیئے جاتے ہیں آپ ان میں سے منتخب کر سکتے ہیں: "ایک ہاتھ کی تالی کی آواز کیسی ہے؟" پیدا ہونے سے قبل آپکا اصل چہرہ کیسا تھا؟ ماسٹر کون ہے جو سن رہا ہے؟ کیا ایک کتاب بدھ جیسی نیچر رکھتا ہے؟ ان میں سے ایک منتخب کر لیں اور اس پر مراقبہ کریں اب آپ کی اپنی ایک حیثیت ہے۔

### تبتی مراقبہ

تبتی لاماؤں نے دنیا کی چھت پر اپنی خانقاہوں میں روح کی تربیت کیلئے روحانی ضابطے کی مکمل صورتیں ڈویلپ کی ہیں ایسی ہی ایک نہایت کارگر تکنیک ایک قسم کے ذہنی تصور سے کام لیتی ہے جو منتر کی طرح کام کرتا ہے ہدایات حسب ذیل ہیں

- (۱) آرام کے ساتھ بیٹھ جائیں اور تین گہرے سانس لیں۔
- (۲) نہایت واضح طور پر تصور کریں کہ آپ ایک دریا کے کنارے بیٹھے ہوئے ہیں اور یہ کہ دریا کا پانی پر سکون انداز سے بہتا ہوا سمندر میں گر رہا ہے جو کافی فاصلے پر

دیکھا جاسکتا ہے۔

(۳) لکڑی کے ٹخوں کو دریا میں بہتے ہوئے سمندر میں جانے کا تصور کریں۔ پانی کے بہاؤ کے ذریعے ایک کے بعد دوسرے تے کو سمندر میں جاتا ہوا تصور کریں۔

(۴) جب بھی کوئی نازک یا ٹھوس خیال ابھرے اس خیال کو لکڑی کے اس تے پر ڈالنے کا تصور کریں جو آپ نے اس لمحے دریا میں بہتا ہوا دیکھا ہے اور تے کو اس خیال کو سمندر میں لے جانے دیں مثل کے طور پر آپ کی اپنی بیوی یا رفیق کار سے لڑائی ہوئی ہے اور یہ خیال آپکو پریشان کر رہا ہے تو گویا آپ نے اس خیال کو تے سے باندھ دیا ہے اور سمندر میں جا پڑا ہے تصور کریں اگر آپ اس خیال کو مرنے شکل نہیں دے سکتے جو اس لمحے آپکو پریشان کر رہا ہے تو اسے بندل کی صورت دیں جیسے آپ نے اسے باندھ رکھا ہے اور اس پر لفظ تشویش کی مر لگا رکھی ہے اور اسے دوسرے ٹخوں کے ساتھ سمندر میں جانے دیں۔

### حضرت امیر المومنین علیہ السلام کے ارشادات

”بنی اسرائیل کی ایک جماعت پر ایک رات عذاب نازل ہوا۔ لوگ جب صبح کے وقت بیدار ہوئے تو انھوں نے چار قسم کے لوگوں کو اپنے درمیان موجود نہ پایا۔ ان میں سے ایک گروہ طلبچیوں کا تھا اور دوسرا گلوکاروں کا۔“

”قیامت اور ان کا زمانہ بالکل متفصل ہے۔ جو شہادت دیتے ہیں خواہ ان سے شہادت دینے کے یہ کہا گیا ہو یا نہیں۔ وہ قوم لوط کا عمل انجام دیتے ہیں، وہ دن اور موسیقی کے تمام آلات استعمال کرتے ہیں۔“



بچہ مراقبہ کرنے والے اس تکنیک کو نعلیت آرام پہنچانے والی اور روحانی طور پر ترقی دینے والی سمجھتے ہیں۔ دیگر لوگ اسے مشکل اور پریشان کن پاتے ہیں اگر آپ اسے موافق و خوشگوار سمجھتے ہیں تو میری تجویز ہے کہ آپ تقریباً ایک ہفتے تک دس منٹ روزانہ اسکی ژائی کر لیں اگر آپ مزاجاً خود کو اس تکنیک کیلئے موزوں پاتے ہیں تو مراقبہ کا وقت بیس منٹ روزانہ اور پھر اگلے ہفتے کے بعد دن میں دوبارہ تک بڑھالیں۔

رامن مہارشی کا "میں کون ہوں" مراقبہ۔

ہندوستانی رشی رامن مہارشی نے مراقبے کی ایک تکنیک ڈومپ کی جسے اس نے سیلف انکوائری طریقہ قرار دیا اس نے لوگوں کو استعمال نفس کے بعد اپنے بارے میں ذہنی طور پر پوچھنے کا کہ "میں کون ہوں؟" اور پھر دات کی گہرائیوں سے ملنے والے جواب کا خاموشی سے انتظار کرنے کا مشورہ دیا کچھ دیر بعد ایک جواب دھیان میں اجاگر ہو جائے گا مثل کے طور پر وہ جواب یہ ہو سکتا ہے "میں رامن مہارشی ہوں" اس پر اس نے مراقبہ کرنے والوں کو یہ مشورہ دیا کہ وہ ذہنی طور پر خود کو یہ جواب دیں نہیں وہ تو صرف میرا نام ہے میں کون ہوں؟ اور پھر جواب کا انتظار کریں شعور میں جو بھی جواب رونما ہو دوبارہ جواب دیں نہیں میں وہ نہیں ہوں میں کون ہوں؟ "ہر جواب بعد دات ایک اور جھوٹے پردے سے انا کو چھپائے گی تا آنکہ ہلکے عریاں نہ ہو جائے۔"

بہت سے مبتدیوں کیلئے مراقبے کا یہ طریقہ نہایت مشکل ہے یہ معلوم کرنے کا واحد طریقہ کہ آیا یہ تکنیک آپ کیلئے مناسب ہے یہ ہے کہ مراقبے کی سادہ تر صورتوں میں استعداد حاصل کر لینے کے بعد اسکی کوشش کر دیکھیں گو تم بدھ اور بے کرشنا مورتی کی طرح رامن مہارشی ان چند ایک لوگوں میں سے ایک ہے جنکا کوئی گرو نہ تھا یا انہیں اسکی ضرورت ہی نہیں پڑی۔ ہو سکتا ہے آپ بھی ان جیسے ہوں خواہ آپکی وضع قطع یا زندگی میں پوزیشن فرمایہ اور حقیر ہی کیوں نہ ہو چنانچہ اگر آپ اس تکنیک کیلئے خود کو موزوں محسوس کرتے ہیں تو آزما دیکھیں۔

جے۔ کرشنا مورٹی کی چوائس لیس با بری۔

جے کرشنا مورٹی جسکا کوئی گرو ہمیں ہے مراقبے کی تمام تکنیکوں اور ساختی  
سکھوں پر نکتہ چینی کرتا رہا ہے کرشنا مورٹی کتا ہے مراقبے کے سسٹم ہیں جو آپکو  
ایک لفظ دیتے ہیں اور یہ بتلاتے ہیں کہ اگر آپ اسے دہراتے رہیں تو آپ کو کچھ  
غیر معمولی لامحدود تجربات حاصل ہوں گے یہ نری بکواس ہے یہ تو سیلف ہینا سس کی  
ایک صورت ہے آئین یا روم یا کوا کولا جیتے ہوئے آپکو ایک تجربہ حاصل ہوتا ہے  
لیکن ہل سچا مراقبہ کسی سسٹم پر عمل پیرا نہ ہوتا ہے۔

یہ مستقل جاپ اور پیروی اتباع یا تقلید نہیں ہے مراقبے کے استادوں کا یہ  
ایک پسندیدہ انداز ہے کہ وہ اپنے شاگردوں کو ارتکاز سیکھنے پر اصرار کرتے ہیں یعنی  
ذہن کو ایک خیال پر مرکوز رکھنا اور باقی تمام خیالات کو نکال باہر کرنا یہ نہایت اہمیت  
اور بھونڈی بات ہے جو کوئی بھی اسکول بوائے کر سکتا ہے کیونکہ وہ ایسا کرنے پر مجبور  
ہے۔"

آر تھرڈیک مین جس نے مراقبے کی بہت سی مختلف اقسام کا سائنسی انداز میں  
مطالعہ کیا ہے اپنی ریسرچ سے یہ نتیجہ اخذ کرتا ہے کہ ریسرچ سے استخراج کردہ ذہنی  
ذہنی تصور کے موج تصورات کے ذریعے آسانی سے بیان نہیں ہوتے یا آٹو ہینا سس  
(جیسا کہ کرشنا مورٹی کا دعویٰ ہے) حسی علیحدگی راست خیالات یا تجربات کی صورت حال  
کی توقعات کے مطالعے کا اثر یہ آسانی سے واضح نہیں ہوتے ہیں یہ مفروضہ قائم  
کرتا ہوں کہ یہ Deawtomisation یعنی ادراک کے عام طریقوں کا خاتمہ اور  
خاص طریقے سے یہ سوچنا کہ توجہ استعمال کی گئی ہے کہ نتیجہ ہے بالخصوص طور پر  
سائیکو لوجیکل اسٹرکچر کی ایک Deautomisation ہوتی معلوم ہوتی ہے جو  
تصوراتی تحریک کو منظم محدود منتخب اور بیان کرتی ہے۔

کرشنا مورٹی کا مراقبہ جسے وہ چوائس لیس با خبری کا نام دیتا ہے وہ سوسائٹی اور  
کلچر سے فرد کی مکمل deconditioning کی جانب سے جاتا ہے اور یوں کامل  
روحانی آزادی حاصل کرتا ہے۔

آپ کا شعور کلر کا حامل ہے جو آپ کے ذہن میں اضطرار کیا ہے مدایات کتابیں جو آپ نے پڑھی ہیں جدوجہد کراؤ رکھ اور چٹا کنفیوژن سمجھو۔ ضرور 'سفایاں رنج و الم مسرت ایک ہندو بدھ مسلمان کی حیثیت سے آپ کا شعور ہے یہ آپ کے شعور کے مافیہ ہیں۔ اب کیا ان سے ایک ہندو ایک مسلمان نہ ہونا ممکن ہے ان کی تمام پیچیدگیاں دیکھنے کیلئے اور آزاد ہونے کیلئے کیا ان مافیہ سے آزاد ہونا ممکن ہے؟ لای 'حسد تشویش و تردد خوف مسرت کی جستجو رنج و الم سے آزاد ہونا ممکن ہے کیا ذہن یعنی شعور جیسا کہ ہم اسے جانتے ہیں اپنے مافیہ سے آزاد ہو سکتا ہے؟

اگر آپ مراقبے میں ایک طویل سفر کرنا چاہتے ہیں تو یہ نہایت اہم بات ہے اس بات کو سمجھنا بہت اہم ہے یہ نہیں کہ اپنے شعور کو اس کے مافیہ سے کیسے خالی کیا جائے بلکہ یہ کہ اس سے پہلے ہی سے باخبر ہوا جائے

باخبری اس بات پر دلالت کرتی ہے کہ دنیا جیسی بھی ہے اسکا مشاہدہ کرنا دنیا درختوں۔ نیچر۔ حسن۔ بھونڈے پن اپنے ہمسایوں 'اپنے کپڑوں اور آپ جو کچھ نہیں اس سے باخبر ہونا۔ اگر آپ اس سے باخبر ہیں تو دیکھیں گے کہ اس باخبری میں پسند 'نا پسند' سزا و جزا جیسے بہت سے رد عمل ہیں تو کیا آپ کسی چوائس کے بغیر باخبر ہو سکتے ہیں؟ کیا چوائس لیس باخبری ہو سکتی ہے؟ کیا کوئی شخص اپنے شعور سے باخبر رہنے کیلئے کے بغیر باخبر رہ سکتا ہے؟ کیونکہ پھر تو یہ ایک پریشور ہو جاتا ہے بلکہ اپنے شعور سے چوائس لیس طور پر فطری زنداز سے باخبر جسکا یہ مطلب بھی ہے کہ کیا آپ کی فکر آپکی سوچ ابھرتے ہوئے غصے سے بھی باخبر ہو سکتی ہے؟ کیا آپکو اپنے پورے شعور سے کلی آگاہی ہو سکتی ہے؟ یہ بات مراقبے کا نچوڑ ہے کسی چوائس کے بغیر اپنی خارجی دنیا اور داخلی دنیا کے شدید کراؤ سے ٹھسٹ یا ملامت کے بغیر باخبر ہونا جب آپ اس نکتے پر پہنچیں گے تو معلوم ہوگا کہ دنیا آپ سے جدا نہیں ہے اسی دنیا میں چنانچہ شعور سے اپنے آپ باخبر ہونے سے وہ حصے مائب ہو جاتے ہیں جو شعور کو بناتے ہیں شعور ایک بلکل مختلف چیز بن جاتا ہے پھر باخبری کل کی ہوئی ہے جز کی نہیں۔



یہ ہے کہ بات جو کرنا سورتی مراقبہ کے بارے میں کہتا ہے آپ کو تمام مراقبہ پر نہیں بلکہ اس کے پنچوڑ پر گرفت کرنی چاہئے وہ جو کچھ کہنا چاہتا ہے اگر آپ اس کی مزید وضاحت جاننے کے خواہاں ہیں تو اسکی کتابوں سے رجوع کر سکتے ہیں یہ بات کہ مراقبہ کے دیگر سسٹموں پر نکتہ چینی کرنے میں وہ کس حد تک حق بجانب ہے یہ طے کرنا میں آپ پر چھوڑتا ہوں۔

سری آرو بندو کا کامل یوگا کا تخلیقی مراقبہ

سری آرو بندو کا عقلمند چیلہ عظیم اسکالر اور درویش ہری داس چودھری مراقبہ کو تین مراحل میں تقسیم کرتا ہے۔

(۱) روایتی انداز سے مراقبہ کرنے والا ذہن کو ڈسپلن کیلئے منتر استعمال کرتا ہے (بھری چیز) نتیجہ مراقبہ کرنے والے کو متضاد معاشرتی قوتوں کی باہل و اضطراب سے بلند ہو کر گہرے سکون اور آزادی کے پرانے احساس کا تجربہ ہوتا ہے کہ اپنی روح کے سنہری خول کے اندر آسمانی بادشاہت میں داخل ہوتا ہے مگر روایتی مراقبہ کی اعلیٰ و برتر مہا آند یا مسرت کامل کو پانے کیلئے نامعلوم طور پر بھاری قیمت ادا کرنی پڑتی ہے۔ اس میں فکر کی آزادی دب جاتی ہے جو گرو کے دیئے ہوئے ویلیو سسٹم کی تنقیدی تشخیص میں معذوری و نا اہلی پر منتج ہوتی ہے یعنی آزاد سوچ دب کر رہ جاتی ہے بے حسی باعث گروہ کے تفویض کردہ ویلیو سسٹم کی تنقیدی انداز سے تشخیص کرنے کی اہلیت باقی نہیں رہتی۔ "ویلیو سسٹم بیان کیا جاسکتا ہے یا پھر کنا یہ دیا جاتا ہے کسی بھی صورت میں یہ ٹھوس حقیقت کے بے پایاں پورے پن کی تجربہ یا انتزاع ہے"

(۲) نتیجہ توازن برقرار رکھنے کیلئے غیر تقلیدی یا غیر رسمی مراقبہ کی ضرورت پڑتی ہے مراقبہ اپنی غیر رسمی صورت میں باقاعدہ استفسار کا فن ہے یہ مسلسل سوالات پوچھنے رہنے کی حوصلہ افزائی کرتا ہے حقیقت سے متعلق اور اپنی ذات سے متعلق سوالات یہ اساسی سوچ ہے اس قسم کے مراقبہ کا خاص طریقہ اس طرح کے ایسے سوالات پوچھنے پر مشتمل ہے "کون ہوں؟" کیا میں واقعی وہ ہوں جو معاشرہ مجھے سمجھتا



ہے ”کیا میں معاشرتی لیبلوں اور حدود کی ایک ڈوری ہوں؟ کیا میں ترتیب دیئے ہوئے معاشرتی تقابوں اور مقررہ کار منصبی کا مجموعہ ہوں؟ اگر نہیں تو پھر میں کون ہوں؟ اور میں کدھر جا رہا ہوں؟

(۳) تخلیقی مراقبہ ”مراقبہ اپنی فیر رسمی صورت میں فی الحقیقت اسٹیکچورل سرجری سرانجام دیتا ہے یہ انسان کے اندر روح کو پاکیزہ کرتا ہے اور خوش امیدانہ نشوونما اور ذات کی تکمیل کی راہ استوار کرتا ہے۔ مگر حتیٰ مقصد تک پہنچنے کیلئے پورا دائرہ مکمل کرنا چاہیے۔

کامل مراقبے کے دوران سچائی کی تمام صورتوں میں تنہیدی استدلال سے کام لیا جاتا ہے یہی ہے وہ بات جسے آریہندو نے جامع محیط وسیع پیرامٹیل یا کامل احساس شعور آگاہی علم یا وقوف کیا ہے ہندوستان نے قدیم داناؤں نے اسے وسیع پہنچ کا شہر کھنکھرایا یہ پختہ اور بلیغ روشن خیالی ہے جو اپنے وجود کے باطنی مرر پر لہرے ارتکاز سے پیدا ہوتی ہے یا اپنی ہستی یا وجود کی حقیقت کی اساس پر گہرے ارتکاز کا نتیجہ ہے اس کیلئے کوئی تکنیک نہیں ہے اس تک سب سے قریبی اپروچ کرشنا مورتی کی چوائس باخبری ہے۔

سوامی جن مایانند کا مراقبہ :-

جن مایا مشن بمبئی کا سوامی جن مایانند اپنی کتاب **Meditation and life** میں مراقبے کی مندرجہ ذیل تکنیک پیش کرتا ہے اسے یہاں قدرے مختصر صورت میں پیش کیا جاتا ہے۔

(۱) ایک پتلی ہموار گدی پر آرام سے بیٹھ جائیں ترجیحاً پدم آسن کے انداز میں کمر - می رکھیں اور ہاتھوں کو ایک دوسرے پھنسا کر اپنی گود میں رکھ لیں آنکھیں دا کھیں کا اور گردہ کے مجسمے فوٹو گراف یا ایک OM علامت پر ٹکٹکی باندھ لیں۔

(۲) اپنا جسم ڈھیلا چھوڑ دیں اور سر سے پاؤں تک جسم کے مختلف حصوں کو ذہنی رپرسل کر جسم کو مزید ڈھیلا کر لیں۔

(۳) زور سے OM کا جاپ کریں آواز کو بڑھنے اور آپ کو بھرنے دیں اپنے چاروں

طرف آواز کو چھا جانے میں پورے گیل سے جاب جاری رکھیں۔

(۴) ندر سے OM کا جاب کرتے ہوئے جب آرام محسوس کرنے لگیں تو کچھ دیر کیلئے آہستہ جاب کریں پھر اچانک ذہنی طور پر جاب بند کر دیں اور ذہن کو خاموش اور ساکن ہونے دیں ذہنی جاب روکنے کا حکم اگر آپکی دانت یا وجود کے اندر گہراؤں سے آتا ہے تو ذہن خود کو تمام خیالات سے خالی کر لے گا اگر آپ اسے مشکل پائیں تو اپنے ذہنی جاب کو دہنی گرج میں بڑھنے دیں پھر اسکی والیوم نارمل حد تک ہلکی کر لیں اور آخر میں ذہنی سرگوشی تک لے آئیں یہاں تک کہ خاموشی اسے گل جائے۔

(۵) چند ایک سیکنڈ تک ذہنی طور پر خاموشی میں رہیں جو نئی پہلا خیال ابھرنے لگیں تو بے خیالی کی کیفیت میں جانے کے لیے برہما گیان والی جاب جینے لگیں ایک نشست میں اس پروسیس کو تین بار تک دہرائیں۔

### رجنیشن کی مرقہ تھراپی۔

رجنیشن نے ذہن کے جبر و استبداد سے آزاد کرنے کیلئے اپنے چیلوں کیلئے متعدد تکنیک تجویز کیں۔ یہ تکنیک مراقبہ کرنے والوں کو اپنے سابقہ لاشعوری روئے کا شعور دینے کے طریقے سمجھی جاتی ہیں۔ اس میں کلیدی اصطلاح آنکھ سے دیکھنا ہے یعنی تصدیق کرنا۔ ذہنی تسلط اور آزاد رو باخبری کے مابین درمیان سرگرمی رجنیشن کا حوالہ دیتے ہوئے کہتے ہیں: اگر آپ باخبر ہونا شروع کر دیں تو آپ witnessing حاصل کرتے ہیں۔ اگر آپ اپنے کاموں اپنے روز مرہ کے گرد پیش اور اپنے گرد ہر چیز سے باخبر ہونے لگیں تو آپ witness حاصل کرتے ہیں۔ اگر آپ اپنے کاموں اپنے روز مرہ کے گرد پیش اور اپنے گرد ہر چیز سے باخبر ہونے لگیں تو آپ witness کرنا شروع کرتے ہیں ان کا کہنا ہے کہ تصدیق کرنے یا آنکھ سے دیکھنے میں ہنوز اتنا ہے (جیسا کہ ہوتی ہے بشرطیکہ کوئی ایسی چیز ہو جو بطور گواہ کام کرے) لیکن اب اس بات سے زیادہ اسٹاک نہیں رہتا کہ کیا چیز دیکھی جارہی ہے۔ جذباتی اور ذہنی دائرے میں جو کچھ واقع ہوتا ہے ملاحظہ کر لیا جاتا ہے۔

تھراپی اور مراقبے ایک سنگ فراہم کرتے ہیں جس میں لوگ دے ہوئے جذبات کو منکشف کرنے میں حوصلہ افزائی پاتے ہیں۔ جذبات جو نہ تو صحیح تسلیم کئے جاتے ہیں اور نہ ہی ملا۔ یہ وہی کیفیتیں اپنی گرفت کھودیتی ہیں۔ وہ فطری طور پر ڈراپ آف ہو جاتی ہیں۔ قبولیت انا کو بڑھانے اور حمایت کرنے والے احساسات کی جگہ لے لیتی ہے یعنی انا کی حمایت کرنے والے احساسات و ٹیمسٹ کی جگہ پسندیدگی و رضامندی لے لیتی ہے رائٹز مزید کہتے ہیں: "تصدیق یا آنکھ سے دیکھنا جیسا کہ کہا جاتا ہے ہستی کی ایک فکر پسند کیفیت ہے جو آقا کے بجائے خادم کی حیثیت سے ذہن کو اس کی جائز و برحق پوزیشن تک گھٹاتی ہے غلا سے میں شعور کا سرنڈر اور اضافہ بھگوان کے راستے کے کلی عنصر ہیں۔ قلب ماہیت یا کایا پلٹ گھنٹیکوں سے کام لیا جاتا ہے جو مراقبہ کرنے والوں کو اس بات سے باخبر اور قبول کرنے کی اجازت دیتی ہیں کہ پروگریس کو کی ذہن کی کوشش کی روشنی میں معاملہ کیا ہے۔

قلب ماہیت کی یہ تکنیک کیا ہیں۔؟ کونسی ہیں؟ سب سے زیادہ تکنیک قوت عمر کہ رکھنے والا مراقبہ ہے یہ پانچ مراحل سے ترکیب پایا ہوا ہے اور ہر مرحلہ دس منٹ تک چلتا ہے یہ بند آنکھوں سے پریکٹس کیا جاتا ہے پہلا ٹاک کے ذریعے تیز سانس لینے پر مشتمل ہے سانس کا یہ عمل جس کے فکشن کو توڑنے کیلئے جتنا ممکن ہو بے قاعدہ اور درہم برہم و گڈنڈ ہونا چاہئے۔ رجینش کے کہنے کے مطابق یہ جذباتی بلاکوں کو سطح تک ابھر آنے کی اجازت دیتا ہے کچھ لوگ سانس لینے کے اس طریقے کو مشکل اور قابل نفرت سمجھتے ہیں مراقبہ کرنے والے کے جذباتی بلاک جب ریلیز ہونے کیلئے تیار ہوں تو مراقبہ کرنے والے سے کہنا جاتا ہے کہ جو کچھ رونما ہوتا ہے اسے پوری طرح بیان کر دے یہ دوسرا مرحلہ ہے وہ اپنے تکلیف دہ اور پر مسرت جذبات کا سامنا کر کے روتے جھپٹے اور آہیں بھرتے ہیں پھر تیسرا مرحلہ آتا ہے مراقبہ کرنے والوں کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ ابھرتی ہوئی موسیقی کی آواز تک ہو، ہو، ہو کر کے اوپر نیچے چمپ لگاتے رہیں۔ از روئے قیاس یہ سیکس سینٹر کی اہم توانائیوں کو کھولتی ہے ان کی رویا بھاؤ کو جسم کے اعلیٰ مرکوزوں تک پہنچاتی ہے

مقصد روحانیت پڑھانا ہے۔

ان تین مرحلوں کے بعد چوتھے مرحلے میں مراقبہ آٹو یوگ ہو جاتا ہے ایسا اپنے طور پر ہوتا ہے موسیقی قائم جاتی ہے مراقبہ کرنے والا رک جاتا ہے اور بے حس و حرکت ہو جاتا ہے خود اپنا مشاہدہ کرتے ہوئے۔ وہ دوسرے رقص سے اپنے بدنہ پن کے تجربے کا جشن مناتے ہیں۔

رجنیش کا سکھایا ہوا کنڈ یعنی مراقبہ ایک اور تکنیک ہے یہ درج مراحل میں سرانجام دی جاتی ہے:

(۱) مراقبہ کرنے والے پندرہ منٹ تک لرزے رہتے ہیں تا آنکہ ان پر لرزہ طاری نہ ہو جائے یہ ان کی انرجی کو بیدار کرنے کیلئے ہے۔

(۲) اگلے پندرہ منٹ تک وہ رقص کرتے ہیں اور مرکز ہو جانے والی انرجی سے پیدا ہونے بے چینی یا کھپاؤ کو منتشر کرتے ہیں۔

(۳) اب مراقبہ کرنے والے ہلکی موسیقی سنتے ہوئے خاموش 'بے حود و حرکت اور اثر پذیر رہ کر رہ جاتے ہیں۔

(۴) وہ نیچے لیٹ جاتے ہیں اور ان سے کہا جاتا ہے ہو جاؤ اس سے ابھری ہوئی روحانی توانائی کا بطور کھپاؤ نہیں بطور مہما آئند تجربہ ہوتا ہے۔

تبتی روایت سے مستعار لی ہوئی ٹاڈا جڑ ہما تکنیک بھی رجنیش کیپوں میں سکھائی گئی تھی مراقبے کی اس تکنیک کے اقدامات یہ ہیں:

(۱) مراقبہ کرنے والے تیس منٹ تک اپنے جسموں کو خالی ہائس کے برتنوں کی طرح تصور کر کے جو ارتعاش سے بھری ہوئی ہیں باہم گنگاتے رہتے ہیں۔

(۲) انرجی کو کائنات میں بکھیرنے کے لیے وہ پانچ منٹ تک اپنے بازوؤں کو حرکت دیتے ہیں۔

(۳) اگلے پانچ منٹ تک بازوؤں کی حرکت توانائی کو پھر ان تک واپس بھیج دیتی ہے۔

(۴) مراقبہ کرنے والے بالا آخر مزید پندرہ منٹ تک چپ چاپ بیٹھ جاتے ہیں۔



گوری فکر مراقبہ رجنش نے صوفیاء سے لیا تھا جس میں جسم کی آٹویک حرکت کا Latihan پروسیس شامل ہے۔ اس تکنیک کی خاص باتیں یہ ہیں:

(۱) مراقبہ کرنے والے موسیقی سنتے ہوئے جو دل کی ٹارمل دھڑکنوں سے سات گنا تیز ہوتی ہے گہرے اور دھیمے سانس لیتے ہوئے ابتداء کرتے ہیں ان کا سانس لینا اور خارج کرنا جہاں تک ممکن ہو خاص حالت میں رکھا جاتا ہے وہ ایک جھلپاتی ہوئی روشنی کو ٹکلی باندھ کر بھی گھورتے رہتے ہیں۔

(۲) جب تیار معلوم ہوتے ہیں تو ان سے کہا جاتا ہے کہ وہ اپنے جسم کو کسی شعوری کوشش کے بغیر حرکت کرنے دیں۔

(۳) اس Latihan عرصے کے بعد ان پر چندرہ منٹ تک کامل سناٹا طاری رہتا ہے۔

شفا بخش ذہن۔

ذاتی شفا بخشی کی راہیں۔

۱۹۶۹ء میں میں بالیمور یو ایس اے میں ایک بائیس سالہ ہسٹریا خاتون ہسپتال لائی گئی تھی معائنہ کرنے پر معلوم ہو کہ وہ بیمار نہیں بلکہ دشت زدہ تھی کیونکہ ولادت کے وقت اسے تیس سال کی ہونے سے قبل مرجانے کی بدو عادی گئی تھی جس بدوائف نے اسے کوسا تھا اس نے اس روز پیدا ہونے والی دو بچیوں کو بھی ایسی ہی بدو عادی تھی ایک کو سولہ سال اور دوسری کو اکیس سال کی ہونے سے پہلے مرجانے کی پہلی باچی اپنی عمر کے چند رمویں سال میں کار کے ایک حادثے میں مر گئی اور دوسری کو ایک ٹائٹ کلب میں بدوقوں سے ہونے والی لڑائی میں گولی لگ گئی تھی۔ کیا اب تیسری کا نمبر آگیا تھا؟ اسے ہسپتال میں داخل کیا گیا لیکن اگلے روز نامعلوم اسباب کی بناء پر مردہ پائی گئی ایک سائنسدان نے اسکی موت کا سبب غیر تخفیف شدہ دہشت کے ذریعے کام کرنے والی عینہ کی مسلک طاقت کو قرار دیا۔

بتاری اور موت میں خوف اور دیگر نفسیاتی عوامل کے ادا کردہ پارٹ پر زور دینے کیلئے اس کیس کو سائنس ڈائجسٹ (اکتوبر ۱۹۷۶ء) میں رپورٹ کیا گیا۔

آپکا فیملی ڈاکٹر اگر دیکھتا رہے تو وہ آپکو بتائے گا کہ اس سے مشورہ کرنے والے ستر فیصد مریض ذہن میں جنم لینے والی بیماریوں سے متاثر ہیں جن کے بارے میں بات کر رہا ہوں وہ تصوراتی نہیں اصل جسمانی بیماریاں ہیں عارضہ قلب ذہنی بیماری اور سرین، کینسر اور السر کی طرح یہ اور بھی زیادہ خطرناک بیماریاں ہیں۔ علاوہ ازیں مریض کی ذہنی حالت سے دیگر کم اہم شکایات کا بھی کھوج لگایا جاسکتا ہے قبض اعصابی ڈائریا، دل کے آس پاس درد، اعصابی افسردگی، درد سر میگزین و مہ جلدی اختراق عالم ممکن بد دلی اور تکلیف دہ ماہواری ایام۔

یہ اور دیگر بہت سی بیماریاں سائنٹفک طور پر دباؤ یا شدت سے تعلق رکھنے والی بیماریاں کہلاتی ہیں ذہن جسمانی علامات کیسے پیدا کر سکتا ہے؟ دل کی بیماری پر غور فرمائیں کچھ سائنسدانوں کے بقول جب ذہن بیماری دباؤ میں آتا ہے تو بدن میں جمع شدہ چربی خون میں ریلیز ہو جاتی ہے خون میں شامل ہو کر چربی کو لیسٹرول پیدا کرتی ہے جس سے آرٹھیرو سکلیروس لاحق ہو جاتا ہے یعنی دل سے بدن میں خون پہچانے والی شریانیں موٹی ہو جاتی ہیں جس سے ابجینا یا ہارٹ اٹیک واقع ہوتا ہے ۱۹۶۰ء میں سان فراسکو یو ایس رے میں ڈاکٹر میسر فراڈ میں اور ڈاکٹر رے روزن میسے بتایا کہ دل کی بیماری اور حریفانہ معاندانہ اور بے سکون مزاج کے لوگوں کے مابین ایک براہ راست تعلق ہے انہوں نے اس ٹائپ کے لوگوں کو اے ٹائپ شخصیت کا نام دیا۔

ذہنی بیماری کی صورت میں ریسرچ سے ظاہر ہوتا ہے کہ ذہن جب دباؤ کے تحت ہوتا ہے تو ذہنی بیماری میں جملہ لوگوں کے خون میں ایک کیمیکل کی ریلیز نارمل لوگوں کی نسبت زیادہ مقدار میں پائی جاتی ہے ایک اور کیمیکل کورٹیسول جو جسم میں اس وقت ریلیز ہوتا ہے جب ذہن دباؤ میں ہو جنسی روے میں افسردگی کا باعث پایا گیا ہے اس لیے کینسر اور السر کا اکثر ان لوگوں پر زیادہ حملہ ہوتا ہے جو مستقل ذہنی دباؤ کے شکار رہتے ہیں۔

ذہن جب جذباتی دباؤ میں ہوتا ہے تو جسم مختلف طریقوں سے رد عمل ظاہر

کرتا ہے خون میں ریلیز ہو جانے والی چکنائی اور کیمیکل سے قطع نظر ہارٹ ریٹ بڑھ جاتا ہے فشار خون بلند ہونے لگتا ہے۔ خون جسمانی اعضا سے عضلاتی سسٹم میں پمپ ہو جاتا ہے آنکھوں کی پتلیاں بڑھ جاتی ہیں جسم میں جب یہ تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں تو دیگر رد عمل کی پوری سیریز بھی رونما ہونے لگتی ہے۔

آنکھوں کی حرکت پذیری بڑھ جاتی ہے اور مثلاً سکر جاتا ہے انتہائی صورتوں میں یہ صورت حال تھم و اسہال اور پیشاب کی زیادتی پر منتج ہوتی ہے۔ اعصابی نظام جسے براہ راست دماغ کنٹرول کرتا ہے آپکی جلدی حالت سے مربوط ہو جاتا ہے انسانی ہیضہ جب انسانی جین میں ڈوبلپ ہونے لگتا ہے تو جین کی جلد میں خلیوں کا ایک سیٹ بڑھنے لگتا ہے اور پہلے سیٹ سے متصل یا ملحق ایک اور سیٹ اعصابی سسٹم میں فروغ پانے لگتا ہے اسی وجہ سے جلد اور اعصاب باہم مربوط ہوتے ہیں بچے اس وقت چپ ہو جاتے ہیں جب ان کی جلد کو تھمکا جاتا ہے اور جب آپ جلد کو گدگداتے ہیں تو ایک طرح کی اعصابی کچکی یا اعصابی دباؤ اختراق یا التهاب خون جیسی جلدی بیماریوں میں منتج ہو سکتا ہے خوف سے پیلا پڑنا اور الجھن و پریشانی سے چہرہ سرخ ہونا جیسے فقرے بھی ذہن کے جسمانی اثر کو ظاہر کرتے ہیں یعنی ذہن کی جذباتی سائڈ کا اظہار۔

اعصابی دباؤ سے اکثر دل کی دھڑکنوں میں اضافہ اور دل کے آس پاس درد کے شتالی پیدا ہونے کا بھی خطرہ لاحق رہتا ہے جسمانی خطرے کے رد عمل میں دل کی رفتار تیز ہو جانا بدن کای دفاع ہے تاکہ وہ ایکشن کے لیے فوری طور پر تیزی میں اسکے بہر حال بد قسمتی سے جب جاب کے چلے جانے دیوالیہ پن جیسے غیر جسمانی خطرات کا ذہن کو احساس ہونے لگتا ہے تو جسم بھی اسی طرح کا رد عمل کرنے لگتا ہے جس سے دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے چھاتی کے عضلات میں سختی آ جاتی ہے جس سے عارضہ قلب لاحق ہونے کے بارے میں مزید پریشانیاں جنم لینے لگتی ہیں جس سے اصل پھوشن مزید سنگین ہونے لگتی ہے جو واقعی عارضہ قلب کی باعث بن سکتی ہے جیسا کہ جب ذہن خطرات کے سنگٹل بھیجے لگتا ہے تو مستقل ایکشن کیلئے خون عضلات سے ہٹنے لگتا

ہے اسی طرح خطرے کا مقابلہ کرنے یا اس سے فرار حاصل کرنے کیلئے مزید توانائی کیلئے خون کی ٹالیوں میں گلو کو زپمپ ہونے لگتا ہے ایسے وقت میں آنکھوں کی حرکت بھی ست پڑ جاتی ہے اگر دباؤ مستقل ہے تو آنکھوں کی حرکت پزیری مستقل پڑ سکتی ہے جس سے خطرے سے نمٹنے کے بجائے تھمہ واسل ہو جاتے ہیں چونکہ ذہنی دباؤ سے دھچکا کھا کر اعصابی نظام کمزور ہو جاتا ہے اس لیے جسمانی فنکشن کو کنٹرول کرنے میں اسکی اہلیت بھی گھٹ جاتی ہے چنانچہ جب کہ آپ دیکھ چکے ہیں مستقل ذہنی دباؤ کے ذہن قاتل بن جاتا ہے ہر آپ اپنے ذہن کو آسانی کے ساتھ دباؤ کے خلاف مناسب رد عمل کرنا اور اپنی جسمانی بیماری میں شفا بخشی ہونا سکھا سکتے ہیں۔

ہم اپنے کام کی طرف باقاعدگی کے ساتھ چلتے ہیں سب سے پہلے میں آپ پر اس نقصان کو تفصیلاً بیان کروں گا جو آپکے جسم کو ذہن سے بچھ سکتا ہے اور یہ کہ آپ ذہن کی شفا بخشی کی قابلیت و اہلیت کو کس طرح استعمال کر سکتے ہیں اور ذہن کو اپنے جسم کا رفیق و حلیف کیونکر بنا سکتے ہیں۔

ہم اپنے کام کا آغاز یہ غور کرتے ہوئے کرتے ہیں کہ دباؤ دراصل ہے کیا چیز دباؤ پر تحقیق کرنے والے ایک مشہور و معروف محقق نے دباؤ کی یوں تعریف بیان کی ہے: دباؤ کی سب سے زیادہ مختصر مقل و دل اور صحیح تعریف یہ ہے کہ جب لوگ اپنے مسائل سے نمٹ نہیں پاتے تو دباؤ ذہنی اور جسمانی عوارض اور جذباتی مصیبت و تکلیف کا باعث بن جاتا ہے کون سے مسائل؟ وہ کمپنی پالیسی کج خلق بد مزاج ناپسند مالک، محبت کے تلخی آمیز معاملات، ناکامی کا خوف، ہو سکتے ہیں یہ تمام باتیں آپکے ذہن کو دباؤ میں ڈال سکتی ہیں جو جذباتی ذہنی اور جسمانی مصیبت اور بالا آخر بیماریوں میں منج ہو سکتی ہیں لیکن بیماری ظاہر ہونی شروع ہونے سے قبل ان کی علامات کو نہ تو آپ بیمار علامات محسوس کر سکتے ہیں اور نہ ہی اچھی۔ آپکو اپنے جسم اور ذہن میں ایک مبہم سی بے چینی محسوس ہوتی ہے گویا ان کے اور دنیا کیلئے سب ٹھیک نہیں ہے لیکن آپ بیک وقت اس حالت پر اس مخصوص کیفیت پر اپنی



انگی نہیں رکھ سکتے جس کے بارے میں آپ ڈاکٹر سے مشورہ کر سکتے ہیں کیا آپ نے کبھی ایسا محسوس کیا ہے؟ آپ تنہا نہیں ہیں بہت سے لوگ محسوس کرتے ہیں آپ اور وہ دباؤ کے تحت ہیں ایک بار پھر ایک سائنسدان کا حوالہ دیتے ہوئے بار بار برائیوں کا حوالہ ”ایسا کیوں ہیں کہ بہت سے لوگ مساوات سے نیچے اکثر اپنی پوری زندگیوں تک اپنا فکشن کرتے ہیں“ نہ بیمار ہوتے ہوئے اور نہ ہی تندرست ہوتے ہوئے اور ایسا کیوں ہے کہ بہت سے لوگ تخفیف شدہ صحت فلاح و بہبود نامہ تدرستی محسوس کرتے ہیں اپنی توانائیوں کو ضرورت سے کم حاصل کر پاتے ہیں؟ ذہنی اور جسمانی فلاح و بہبود کے یہ ماند اور سنسان علاقے جب زندگی تدرستی اور علالت کے مابینا لڑکھڑاتی ہے اس وقت پیدا ہوتے ہیں جب مصیبت و بچا اور زندگی کی بے اطمینانی زندگی کے کبھی نہ ختم ہونے والے مطالبات پر اثر انداز ہونے لگتی ہے ان غیر معتقم مطالبات حیات کا مقابلہ کرنے والی صلاحیتوں پر اثر اندازی ہونے لگتی ہے اور پھر زیادہ سے زیادہ لوگ مستقل دباؤ کی حالت میں کیوں رہتے ہیں؟ کچھ لوگ دوسروں کی نسبت دباؤ سے زیادہ اثر پذیر کیوں ہیں؟ ایک ہی قسم کا دباؤ ایک شخص میں ہائپر ٹشن اور دوسرے میں آلر کا باعث کیونکر بن سکتا ہے؟ اسکا سبب یہ ہے کہ ہم میں ہر کوئی زندگی کی تعبیر و تفسیر اپنے طور پر کرتا ہے جو چیز مجھے پریشان کرتی ہے ضروری نہیں کہ آپکو بھی پریشان کرے اس بات کا دباؤ دار آپکی نیچر اور مزاج پر ہے۔

ایک شخص کو جس دباؤ کا تجربہ ہوتا ہے وہ ذہن و جسم پر اپنے نشان چھوڑ جاتا ہے ایک بے حس زخم جب نقصان یا ناکامی اچانک اور غیر متوقع ہو نفس اور جسم کی بافت پر ایک ہلکی سی خراش جب ہر روز دباؤ کا معمول جاری ہو یہاں تک کہ معمولی دباؤ بھی داغ چھوڑ جاتا ہے جو ہو سکتا ہے کبھی مندرل نہ ہو پائیں (زندگی میں منفی رجحانات پیدا کرتے ہوئے) جب ایک دباؤ دوسرے کے پیچھے پیچھے آئے اس سے قبل کہ روح رخنہ کو مندرل کر سکے تو دباؤ کے لگائے ہوئے گھاؤ گہرے ہو جاتے ہیں اور مندرل ہونے کا عمل سست اور کم یقینی ہو جاتا ہے دباؤ زیادہ تر برسوں میں استوار

ہوتا ہے اور ہلڈ پریشر یا خلل اعصاب یا منشیات کی لت میں پڑنے سے قفل برسوں کا رفرما رہتا ہے۔

دباؤ پریشر ہے جو معاشرہ آپکی مرضی کے خلاف آپ پر اپنے مطالبات کی تعمیل و پیروی کرانے کے لیے ڈالتا ہے آپ ایک انداز اپنانا چاہتے ہیں اور لوگ چاہتے ہیں کہ آپ کوئی انداز اپنائیں جدوجہد کا مجموعی ماحصل جذباتی تکلیف کا باعث بنتا ہے آپکے اندر دو متضاد لیکن مساوی طور پر طاقتور خواہش دہن کا کنٹرول حاصل کرنے۔ کامیاب ہونے کیلئے جنگ برپا کر سکتی ہیں ہنوز اس کیلئے کام نہ کرنے کی رغبت کے ساتھ خود مختیار ہونے کیلئے لیکن ہنوز کام سے بے فکر رہتے ہوئے یہ دو مطالبات دباؤ پیدا کرتے ہیں دہنی اور جسمانی دباؤ (بدترین دباؤ خود کو بہتر محسوس نہ کرنا اور یہ جانتا ہے کہ کیوں) چنانچہ دباؤ جیسا کہ سائنسدان کو متاثر کرتے ہیں ہم کیا کر سکتے ہیں اور دباؤ سے نمٹنے کی اساس کیا ہے ذہن اور جسم کو پر دباؤ چوٹن میں ضرر رساں انداز سے رد عمل نہ کرنا سکھانا ہے۔

یہ دریافت کرنے کا کہ آیا آپ دباؤ کے زیر اثر ہیں سب سے یقینی راستہ یہ چیک کرنا ہے کہ آپکے عملات کس قدر تنے ہوئے ہیں دباؤ کے خلاف جسم کا پہلا رد عمل جسم کے مختلف حصوں میں آپکے عضلات کو سخت کرنا ہے تاکہ جسم ایک لمحے کے نوٹ پر ایکشن میں اسکے۔ اس کے جواب میں تنے ہوئے عضلات اپنا پیغام اعصاب کے ذریعے دماغ کو بھیجتے ہیں کہ ■ ایکشن کے لیے تیار ہیں دماغ صریحا تصدیقی طور پر پیغام کی تعبیر کرتا ہے کہ واقعی ایک خطرہ منڈلا رہا ہے اور عضلات کو مزید پیغام اور سال کرنے لگتا ہے جسم کو لاحق فزیکل حملے کے خلاف دیگر اعضا کو جسم کے دفاع کیلئے چوکس کرنے کیلئے مختلف کیمیکل بھیجتا ہے یہ مستقل اور بے ضرورت تبدیلی یا پلٹاؤ جسم کو تھکا ڈالتا ہے بیماری کے خلاف جسم کی بے خونی گھٹ جاتی ہے مزاحمت کم ہو جاتی ہے اور ذہنی و جسمانی طور پر بے چینی و اضطراب کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے جو بعد میں اصل بیماری کا روپ دھار لیتی ہے۔

جسم پر ذہن کے حملے کو روکنے کیلئے آپکو لاحق خطرے سے اس کے اور اک

کے نتیجے کے طور پر آپکا پہلا کام ذہن کو یہ اطلاع دینا ہے کہ آپ کسی فزیکل خطرے سے دوچار نہیں ہیں۔ لہذا عضلات کا یہ تناؤ غیر مناسب ہے سو اور نقصان دہ ہے

دوسری بات یہ کہ ذہن کو بتائے ہوئے عضلات کے سگنلوں کی پرواہ نہ کرے اور فزیکل ایکشن کیلئے جسم کا پلٹاؤ روکنے کی تربیت دی جائے۔

دماغ کو یہ سب کچھ عضلات کے روٹیے کو جب وہ سخت ہو جائیں تبدیل کر کے اور انہیں آرام دیکر سکھایا جاسکتا ہے عضلات ڈھیلے پڑتے ہیں تو وہ دماغ کو پیغام ریلے کرتے ہیں بلکل واضح سگنل کہ کوئی فزیکل خطرہ نہیں ہے اور پھر دماغ بھی جسم پر اپنی گرفت ڈھیلی کر دیتا ہے جیسا کہ سائنسدانوں کا کہنا ہے جب جسم ڈھیلا پرنے لگتا ہے اور جسم میں کھپاؤ کے بارے میں چند ایک پیغامات ہی دماغ تک پہنچ پاتے ہیں تو دماغ ان چند پیغامات کی تعبیر relaxation کے احساسات میں کرنے لگتا ہے اسکا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ کورٹیکل کنٹرول (یعنی دماغ کا کنٹرول) کم ہو جاتا ہے کچھ صورتوں میں جن میں عضلاتی کھپاؤ کچھ وقت کیلئے مسدود و محصور رہتا ہے یا زیادہ کھپاؤ قابو میں رہتا ہے جب کھپاؤ کی گھٹی ہوئی تعداد سے سگنل برین کنٹرول کی ایک خاص دہلیز سے گذرتے ہیں تو وہ اچانک نیچے کی جانب پیغامات کے ایک سیلاب کی صورت میں ریلیز ہو جاتے ہیں (ایک ڈاٹ لگی ہوئی ٹالی کو کھولنے کی طرح) اور کھپاؤ کے پیغامات اپنے معمول کے مطابق مضبوط انداز میں نیچے بننے کے بجائے سراسیمگی کی حالت میں نیچے دوڑ جاتے ہیں اس کا نتیجہ غیر منظم عضلاتی سرگرمی کی صورت میں نکل سکتا ہے جیسے کہ ششی حرکت جھٹکے لگنا اور یہ تمام موثر سرگرمیاں کھپاؤ سے نجات کے حیرت خیز تاثرات کے ہمرکاب ہوتی ہیں۔

ذہن جو قاتل ثابت ہونے لگا تھا اسے کس طرح شفا بخشے والے میں تبدیل کیا جاسکتا ہے؟ میں آپکو تکنیک سکھاؤں گا جو آپکو عضلات کے کھپاؤ کے روے کو بدلنے اور اپنے ذہن کو پرسکون رکھنے کا اہل بنائیں گی پھر آپ ایک پرسکون حالت میں اسی چوشن کا سامنا کر سکتے ہیں جو دباؤ کا باعث بنتی ہے استدلالی طور پر ان تمام ممکن

الحصول آپشن کو خاموشی سے زیر غور لا کر جو اس دباؤ کا مقابلہ کرتے ہیں اور اگر ضرورت پڑے تو دوستوں اور پیشہ ور لوگوں سے ضروری مدد حاصل کرتے ہوئے اگر آپکو معلوم ہو کہ کسی نے آپکو قانونی مقدمے کی دھمکی دی ہے تو پہلا رد عمل پریشان ہونا ہوتا ہے یہ کیفیت ان علامات کو پیش کرتے ہوئے جو ہم پہلے ہی بیان کر چکے ہیں کوئی فائدہ نہیں پہنچاتی اور ایک پریشان ذہن اس فوری کام پر توجہ مبذول نہیں کر سکتا یعنی دوستوں یا قانون دانوں سے یہ معلوم کرنا کہ وہ دھمکی کتنی سیریس ہے اور یہ کہ اس سے کیسے نمٹا جائے۔

چنانچہ مشق نہ صرف ذہن کو پر دباؤ پھوشن میں نقصان پہنچانے والے رد عمل سے نجات دہی بلکہ ان مشقوں سے ان مسائل سے پوری توجہ اور انج کے ساتھ عمدہ براہوں نے کیلئے مزید طاقت بھی ملے گی۔

یہ مشقیں حقیقتاً بہت آسان اور سیدھی سادی ہیں ■ دو مرحلوں میں کی جائیگی پہلا مرحلہ جسم کو احتیاط کے ساتھ detense کرنے پر مشتمل ہوگا اور دوسرا مرحلہ relaxed جسم کو ذہنی سکون اور آرام دینے میں استعمال کرنے پر مشتمل ہوگا۔

پلیزیہ بات سمجھ لیں کہ جسمانی اور ذہنی relaxation بل مختلف قسم کی ہیں جسم کو اس نارمل انداز میں relaxed نہیں ہونا چاہئے جیسے کہ آپ کے سوتے وقت ہوتا ہے بلکہ ایک ایسے انداز میں ہونا چاہئے جس سے ذہنی سکون کا حصول آسان تر ہو جائے آسٹریلوی ڈاکٹر ایلن میگز کے بقول اگر ہم جسمانی طور پر بہت پر آسائش ہیں تو اصل ذہنی آرام حاصل کرنا مزید مشکل ہوتا ہے کیوں کہ اس وقت ہم آرام کا احساس اپنے جسم کے فزیکل آرام و آسائش کے ذریعے حاصل کرتے ہیں اپنے ذہن کی سرگرمی کے ذریعے نہیں۔"

میری مشقوں کی کارکردگی اور موثر ہونا اس پر منحصر نہیں ہے کہ آپکا دباؤ کس چیز سے ہوا ہے کیونکہ اگر آپ خود کو بے چین پریشانی مضطرب اور عام طور پر بے آرام محسوس کر رہے ہیں لیکن حقیقتاً یہ نہیں جانتے کہ کیوں تو اس بات سے خود کو



پریشان نہ ہونے دیں آپکی تکلیف کا باعث کچھ بھی ہو تکنیک موثر اور کارگر رہے گی

میری تکنیک اس حقیقت پر مبنی ہے کہ جس طرح آپ بیک وقت مسرور اور رنجیدہ نہیں ہو سکتے لہذا ایک ہی وقت میں آپ پریشان اور relaxed بھی نہیں ہو سکتے۔ آپ ایک باڈی میکنزم جو متلازم یا دو طرفہ اختراع کہلاتا ہے ایسی علامات پیش کرتے ہیں جو ان علامات سے مختلف ہیں جو دباؤ سے پیدا ہوئی ہیں اور یوں آپ پروسیس کو معکوس یا الٹ کر دیتے ہیں۔ پھر آپ رد عمل یا جوابی فعل کو ایک عادت میں تبدیل کر دینے اور اسے اپنی شخصیت کا ایک مستقل جز مقرر کرنے کے لیے مشقوں کا اکثر کافی اعادہ کرتے ہیں۔

آپکا ذہن اس وقت پریشان ہو جاتا ہے جب وہ ان حالات کا اور اک کرتا ہے جو اسے یہ بتلاتی ہیں کہ سب کچھ ٹھیک نہیں ہے اور یہ کہ آپکو جن حالات کا سامنا ہے آپ ان سے نمٹ نہیں سکتے۔ آپ اپنے ذہن کو اعتماد کے سنگل بھیج سکتے ہیں مگر ذہن ان پیغامات کو اسی وقت قبول کریگا اور ان کا یقین کرے گا جب وہ خیالات میں متفرق کسی ادھیڑ بن ہو گا یا اسکا بہاؤ infocused ہو گا۔

آپ جب مشقیں کریں تو فوری معجزوں کی توقع نہ رکھیں مسلسل اصلاح ہوتی جائیگی اور ڈرامائی ریلیف سے بھی قائل ترجیح اصلاح ہوگی۔

مشقیں نچھل ہیں تازہ دم کرنے والی اور آپکے دن کا بہت کم وقت لینے والی ہیں مگر بہترین نتائج کے حصول کیلئے باقاعدگی کے ساتھ کی جانی چاہیں ترجیحی طور پر انہیں ایک مقررہ وقت پر اپنے معمولات میں شامل کر کے جیسے دانتوں کو برش کرنا وغیرہ۔ آپ جلد ہی ان سے آگے دیکھنے لگیں گے اگر آپ کام کا مبادلہ کرتے ہیں تو مشق کو کرنے کیلئے بس یا ٹرین اچھی جگہیں ہیں۔

بعد میں ان مشقوں کے کرنے سے دیگر کام کرتے وقت سکون کا احساس ہونا مراد ہے تاکہ آپ سڑک پر گھومتے پھریں خود کو پر سکون رہنے کی تربیت دے سکیں پھر جیسا کہ ڈاکٹر میٹرس کا کہنا ہے ”ذہن کا یہ سکون ہمارے اندر داخل ہونے لگتا ہے تاکہ

ہم جو بھی کام کریں سکون ہمارے ساتھ ہو۔“

ڈاکٹر میٹرس سفارش کرتا ہے کہ آپ ایک سخت سطح پر پشت کے بل لیٹ کر مشق کریں یوں کہ لیجے فرش پر ایک شیٹ بچھا کر اور نگلیہ استعمال نہ کریں اگر آپ کی عمر زیادہ ہے تو ایک پہلا نگلیہ استعمال کریں اور لیٹنے کیلئے ایک کے بجائے دو یا تین چادریں استعمال کریں۔ لیکن اس کا خیال رکھیں آپ بہت زیادہ پر آسائش نہ ہوں اگر آپ نگلیہ استعمال نہیں کرنے تو اس بات کا امکان ہے کہ آپ اپنے مقصد کے حصول میں تیزی سے کامیاب ہوں گے۔ اپنے بازوؤں کو اپنی طرف رکھیں تاکہ آپ Symmetrical position میں ہوں اگر آپ بیٹھنے کو ترجیح دیتے ہیں تو اپنے بازو یا تو کرسی کے بازوؤں پر رکھیں یا اپنی رانوں پر اگر آپ فرش پر آلتی پالتی مار کر بیٹھنے کو ترجیح دیتے ہیں تو ٹانگوں کو اندر کی طرف کھینچ کر رکھیں تاکہ کچھ بے آرامی برپا ہو سکے۔ ہاتھ کو ٹانگوں کے درمیان رکھیں یا جسم کے دونوں جانب ڈھیلے چھوڑ دیں۔

جب ایک بار یہ طے کر لیں کہ دن کے کون سے وقت آپ مشق کیا کریں گے تو روزانہ اسی وقت مشق کیا کریں۔ شروع میں ہر بار صرف دس منٹ لگیں گے اور اور بعد میں صرف پانچ سات منٹ۔ یہ بات قابل ترجیح ہے کہ کھانا کھانے کے بعد کے بجائے کھانا کھائے پہلے مشق کی جائے۔ یہ بات نہایت اہم ہے۔ آپ جیسے ہی یہ محسوس کریں کہ دباؤ کی کیفیت گھٹ گئی ہے تو فوراً مشق بند نہ کریں۔ آپ کا عضلاتی کھپاؤ جسمانی اضطراب اور ذہنی پریشانی گھٹ جائیگی یا ختم ہو جائے گی لیکن پھر بھی مشق بند نہ کریں۔ مشق آپ کی زندگی کا حصہ بن جانی چاہئے، ایسی نیچل جیسے سانس لینا اور کھانا پینا۔ آپ جتنا Tense اشارت لیں گے جتنک کے فوائد کا اتنا ہی تیزی سے تجربہ ہونیکا امکان ہے۔ ڈاکٹر میٹرس کو یہ وضاحت کرنے دیں کہ جب بدن مشق کرنے detensed ہو جاتا ہے تو کیا ہوتا، ذہن پر سکون ہو جاتا ہے اور محویت میں مصروف ہو جاتا ہے۔ ”ہم جب ذہنی مشقیں کر رہے ہوتے ہیں تو ہم خیالات کے مختلف سلسلوں کو ذہن میں در آئیںکی اجازت دے دیتے ہیں جبکہ ہم بہت

Relaxed ہوتے ہیں "ان حالات میں یہ بات واقع ہوتی ہے کہ ہمیں خیالات کو منطقی طور پر سمجھ لینے کے برعکس ان کا تجربہ ہوتا نیز ہمیں ان کا تجربہ ایک موثر سادہ انداز میں ہوتا ہے۔

یہ اس انداز سے مختلف چیز ہے جس میں خیال نہیں ہماری نارمل الرٹ کیفیت میں متاثر کرتا ہے اور یہی وہ بات ہے جو ہم پر مشقوں کا اس قدر گہرا اثر واضح کرتی ہے۔

اب میں مشقوں کی طرف آتا ہوں۔ آپ ایک آرام کرسی پر بیٹھ جائیں یا ش پر آلتی پالتی مار کر یا تکیہ لگائے بغیر زمین پر لیٹ جائیں۔ آنکھیں بند کر لیں اور تین گہرے سانس لیں۔ وہ آپکو relax ہونے میں مدد دینگے پھر یقین کلی کے ساتھ ناموشی سے اپنے آپ سے کہیں:-

میں جسمانی اور ذہنی طور پر relax ہو رہا ہوں یہ بہت سکون اور آرام وہ تاثر ہے پر سکون و پر آسائش ہونا اچھا محسوس ہوتا ہے۔  
اپنی ٹانگوں کے عضلات ڈھیلے کر لیں وہ جب tense ہو تو اپنے ہاتھوں سے محسوس کریں مثال کے طور پر آپ جب انہیں اٹھائیں تو یہ معلوم ہو کہ ڈھیلے چھوڑ دینے سے وہ کتنے ملائم اور ڈھیلے ہو گئے ہیں۔  
خود کو بتائیں۔

میری ٹانگوں کے عضلات ڈھیلے پڑتے جا رہے ہیں میں عضلات کو ڈھیلے پڑتے محسوس کر سکتا ہوں۔ جیسے ہی آپ یہ کہیں اپنے ذہن سے ٹانگوں میں کوئی تاثر ہوا ہوا اخذ کریں خود سے یہ کہتے رہیں میری ٹانگیں گرم بھاری اور آرام وہ محسوس ہو رہی ہیں عضلات کے ڈھیلے پڑنے میں ان کا نیچل وزن محسوس کرتا ہوں میرے بازوؤں کے پٹھے بھی بازوؤں کا وزن چھوڑتے جا رہے ہیں وہ بھاری گرم اور آرام وہ محسوس ہوتے ہیں میں جیسے ہی اپنی ٹانگوں اور بازوؤں سے تاثر اخذ کرنا سیکھتا ہوں بھاری پن کا تاثر دھیرے دھیرے بڑھتا جاتا ہے۔

میں اپنے چہرے کے عضلات کو بیٹھتے ہوئے محسوس کرتا ہوں عضلات کے

بیٹھ جانے سے میرا جڑا ڈھیلا اور چہرے ملائم پڑ جاتا ہے میں ہونٹوں اور آنکھوں کے گرد رخساروں کا تاثر محسوس کرتا ہوں اور یہاں تمام پنوں کو ڈھیلے پڑتے محسوس کرتا ہوں اور مجھے ایک خوشگوار تاثر ملتا ہے یہ تاثر پیشانی تک بڑھ جاتا ہے اور میں نہایت سکون محسوس کرتا ہوں۔

ان خیالات کو اپنے آپ پر کئی دفعہ دہرائیں اور تاثرات محسوس کرنیکی کوشش کریں تاثرات ایک دم رونما نہیں ہو سکتے لیکن خواہ دھیرے دھیرے یا تیزی سے آپ تاثرات محسوس کریں گے۔ اب اپنے آپ سے کہیں میرے تمام عضلات بیٹھ گئے ہیں اور میں پر آسائش اور پرسکون محسوس ہوتا ہوں۔ سکون میرے جسم میں ہے اور میں اسے اپنے ذہن میں بھی محسوس کر سکتا ہوں سکون اب میرے وجود کا ایک حصہ ہے اور جیسے جیسے میں یہ مشق روزانہ کرتا رہوں گا یہ سکون بڑھتا جائے گا فراواں ہوتا جائے گا۔

یہ کئی بار کہیں آپ مزید سکون محسوس کریں گے اگر توجہ پھیرنے والے خیالات آئیں تو آنے دیں اور جانے والے اپنی suggestions جاری رکھیں باہر کی طرف کی آوازیں آپکو پریشان کرنا چھوڑ دیں گی آپ انہیں سن سکیں گے مگر وہ آپکی توجہ نہیں پھیر سکیں گے آپکو الجھن میں نہیں ڈالیں گی۔ وہ غیر متعلق و بے تک آوازیں ہیں جو آپکے لیے کوئی دلچسپی نہیں رکھتیں۔

اب اپنے آپ سے یہ کہیں "میں اپنے پورے وجود میں سکون محسوس کر سکتا ہوں اپنے ذہن اور جسم میں گویا اس بات کا احساس اس پر ہے کہ میں اگر اپنے ذہن ہٹاؤں تو یہ بھی ہٹ جائے گا میں ہر سانس کے ساتھ خود کو اور زیادہ سکون کی طرف بہتے محسوس کرتا ہوں زیادہ سے زیادہ مکمل سکون میں جایے ہی اس بہاؤ کی طرف جاتا ہوں بہاؤ کے تاثر سے خود کو مزید آشنا پاتا ہوں۔

اگر آپ کو نیند آجائے تو خود کو مزید بے آرام کر لیں۔ اگر آپ آلتی پالتی مار کر بیٹھے ہوئے ہیں تو پیروں کو اور قریب کھینچ کر یا اپنے شانوں کی کنگھیوں کے نیچے کچھ کنکریاں رکھ کر اس صورت میں جب آپ لیتے ہوئے ہوں اگر آپ کرسی پر



بیٹھے ہوئے ہیں تو اپنے بازو کی جلد میں کپڑوں سے جھپکن کرتی ہوئی گرہ باندھ لیں۔  
 بے چینی آپکو بیدار رکھے گی اور آپکو اپنے جسم کو جلد پر جھپکن کا احساس نہ ہونے  
 دینے کیلئے آپکے ذہن کو متحرک رکھے گی۔ جیسے جیسے مشق میں ترقی کرتے جائیں ہر  
 بار کئی دے چینی میں تھوڑا سا اضافہ کرتے جائیں تاکہ آپکا ذہن اس بے چینی پر  
 تفاعل کرنے کیلئے ہر بار گہرا سکون حاصل کرنے پر مجبور ہوتا رہے اپنا سکون گہرا کرنے  
 کیلئے کچھ دیر کے بعد جب آپ مشق کرنی شروع کریں تو اپنی آنکھیں بند نہ کریں  
 اس کے بجائے جب آپکا جسم آپکی کاوشوں کے ذریعے پر سکون ہوتا جائے گا تو  
 آنکھوں کے پوٹے تقریباً نصف بند ہونے لگیں گے یا بالکل بند ہو جائیں گے خود بخود  
 نیچے کی طرف ہو جائیں گے۔ جب وہ اپنی آرام کی پوزیشن حاصل کر لیں گے تو آپکے  
 جسم کو پوری طرح relaxed ہونا چاہئے اور آپکا ذہن پر سکون اور ادھر ادھر بہتا ہوا  
 آوارہ اور بے ٹھکانے ہونا چاہئے۔

آپ متعدد بار مشق کر چکے ہوں اور برپا کردہ سکون سے مطمئن ہو چکے  
 ہیں۔ ہر بار سانس لیتے وقت اپنی آنکھیں کھول دیں اور جب سانس اندر کی طرف  
 لیں تو بند کر لیں جب کئی دن تک یہ پریکٹس کر چکیں تو اول تا آخر آنکھیں کھولے  
 رہیں۔ اپنے کمرے میں چہل قدمی کرتے ہوئے آہستہ آہستہ چلتے ہوئے مشقوں کی  
 پریکٹس کرتے رہیں جب آپ چلنے لگیں تو خود کو بتائیں:-

میرا ذہن پر سکون ہے۔ مطمئن ہے۔ میرا جسم آسانی اور تلی کے ساتھ حرکت کرتا  
 ہے اور جب میں چلتا ہوں تو میرے چہرے کے عضلات ڈھیلے اور ملائم محسوس  
 ہوتے ہیں اور میرا ذہن بھی پر سکون اور مطمئن رہتا ہے۔

دوسرا قدم خود کو پر سکون حالت میں لانا اور ذہن کو محویت کے عالم میں استوار  
 کر کے اس کے سامنے کچھ سادہ اور آسان تجاویز رکھنا جن پر وہ عمل پیرا ہو سکے ہر  
 بار سانس خارج کرتے ہوئے اپنے دماغ کو ایک پیغام بھیجیں ایک سہل پیش خدمت  
 ہے جس سے آپ ابتداء کر سکتے ہیں۔

میرا جسم پوری طرح relaxed ہے۔

میرا جسم اور ذہن زبردست سکون اور اطمینان اور آرام محسوس کرتے ہیں۔

سکون مجھے طاقت کا ایک احساس دیتا ہے۔

ایک زبردست طاقت۔

میں باطنی طاقت کو محسوس کر سکتا ہوں۔

بچیدہ جملے استعمال نہ کریں رف ذہن کو سمجھنے کیلئے سادہ آئیڈیا دیں۔

مثال کے طور پر آپ بستر میں لیٹتے وقت کیلئے مندرجہ ذیل ربانی فارمولا:

ذہیلاء ملائم

تائیں ڈھیلی ہیں۔

ہل ڈھیلی۔

ان سے متعلق جو کچھ میں محسوس کرتا ہوں وہ بستر پر ان کا وزن ہے۔

بھاری اور ڈھیلی۔

بھاری 'ست' خوابیدہ۔

نیند سے میرا جسم بھاری ہے۔

یہ میرے چہرے کو گھیرتی ہے۔

نیند سے پونے بھاری ہیں۔

استقر نیم خوابیدہ 'خوابیدہ۔

میں نیند میں ڈوبا ہوا ہوں۔

آپ جب پوٹوں کا بھاری پن اور بدن کا وزن محسوس کریں تو ایک خوابیدہ

پوزیشن میں کوٹ بدل لیں آگے نیند آجائگی اگر آپ کسی فوٹا پلک اسپکنگ

سے متاثر ہیں تو درجہ ذیل باتیں suggest کریں۔

آپ relaxed ہیں۔

سراسر سکون دہر آسائش۔

خود کو سامعین میں دیکھتا ہوں۔

میں پر سکون دہر آسائش ہوں۔

میں خود کو ڈاکٹر پر چلا ہوا دیکھتا ہوں۔

میں اپنے آپ کو دیکھ سکتا ہوں۔

پر سکون و پر آسائش۔

میں خود کو بولتے ہوئے دیکھتا ہوں۔

سکون وار روائی کے ساتھ۔

کوئی چیز مجھے ڈسٹرب نہیں کرتی۔

اگلا قدم یہ ہے کہ دوستوں کو یہ بتائے بغیر کہ آپ کیا کر رہے ہیں دوستوں کے ہجوم میں مشق کریں چونکہ آپ خاموشی کے ساتھ مشق کر رہے ہوں گے لہذا دوسروں کو اس کا علم نہ ہو سکے گا دوسرے لوگ باتوں میں مصروف ہوں گے۔ جب آپ خود کو بہت زیادہ پر سکون محسوس کرنے لگیں تو اپنے دوستوں کو ایک پر اشتیاق حکایت سنائیں یہ تصور کرتے ہوئے کہ آپ اجنبی لوگوں کے ایک ہجوم سے خطاب کر رہے ہیں اس کے بعد کمرے میں جہاں آپ کے دوستوں کے ساتھ اجنبی لوگ بھی موجود ہیں ایک حکایت یا چند جملے جو آپ نے کمرے میں کہے ہوں بیان کریں۔ تب آپ اجنبی لوگوں کے کمرے میں بولنے کا اہتمام کر سکتے ہیں مگر غیر رسمی رسمی انداز میں۔ جیسے کہ آپ کا سکون برقرار ہو اور آپ اعتماد حاصل کر لیں تو پبلک کے سامنے پورے خلوص کے ساتھ پوری طرح خطاب کر سکتے ہیں البتہ آپ کو اپنی تقریر کی اچھی طرح رہرسل کرنی ہوگی اور چانس کی کوئی بات چھوٹنے نہ پائے۔

دیگر نوٹ کیا کیلئے بھی ایسی ہی تکنیک استعمال کی جاسکتی ہیں جب آپ مشق کریں تو مرحلے پر اس پھونپھون کا تصور کریں جس سے آپ گھبراتے ہیں۔ آپ جتنا زیادہ واضح تصور کرنے کے اہل ہونگے آپ کی تکنیک اتنی ہی زیادہ متاثر ہوگی۔

یہی تکنیک جلد کے احراق دے وغیرہ کیلئے بھی اختیار کی جاسکتی ہے لیکن اسے کرنے سے پہلے آپ کو اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر لینا چاہئے آپ کو تکنیک کی لڑائی سے قبل بھی ڈاکٹر سے مشورہ کر لینا چاہئے۔ اب میں آپ کو پرانا درد کنٹرول کرنا سکھاتا ہوں۔

درد کی بہت سی اقسام مزید تیز ہو جاتی ہیں کیونکہ دباؤ سے پیدا ہونے والی آپ کی نفسیاتی کیفیت سے وہ سنگین ہو جاتی ہیں۔ خود کو Relax کرنے کی مشق آپ کی عام فلاح و بہبود میں اضافہ کرے گی اور بہت سے دکھ اور درد ان سے نمٹنے کی کوشش کئے بغیر ختم ہو جائیں گے۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ درد خیالی تھا بلکہ یہ ہے کہ آپ کے ذہن نے اس سے نمٹنے کی شفا بخش طاقت اس پر سختی سے استعمال کرنی شروع کر دی ہے۔

ڈاکٹر میسرز کہتا ہے کہ درد کا اس کی اصل صورت میں تجربہ کرتے ہوئے اس کی شدت کو کم کیا جاسکتا ہے۔ عام طور پر درد کے بارے میں ہماری تکلیف یا نفسیات پر عمل اسے بڑھا دیتا ہے۔ مثل کے طور پر اگر آپ اپنے بازو میں ایک پن بھمائیں تو آپ اس تجربے کو درد شروع ہونے سے پہلے ہی تکلیف دہ محسوس کریں گے۔ لیکن اگر آپ میری مشق سے اپنے عضلات اور ذہن کو پرسکون کر لیں تو آپ اس قدر تکلیف محسوس نہیں کریں گے اور درد بھی گھٹ جائے گا۔ آنا کر دیکھ لیں۔ اگر آپ کسی پرانے درد سے متاثر ہیں جس کا آپ کا ڈاکٹر علاج نہیں کر سکتا تو اس کی اصلاح کے لئے آپ Auto Suggestion آنا سکتے ہیں۔ خود کو ایک پرسکون حالت میں لائیں۔ اپنی معمول کی تکنیک کو اس وقت استعمال کرتے ہوئے جب درد کم سے کم ہوتا ہو اور خود کو یہ خیال سمجھاتے ہوئے۔

”اس صبح (یا شام) میں خود کو بہتر محسوس کرتا ہوں۔ میرا درد تھوڑا سا کم ہوا ہے۔ کل یہ اور بھی کم ہو گا“

ہر روز ایسا کرتے رہیں اور خود کو بہتر محسوس کرتے رہیں۔ جیسے آپ نے خود کو گرم اور بھاری ہونے کا احساس دلایا تھا۔ ہر بہتری کو پیش نظر رکھیں اور اس بات سے تجاہلی برقیں کہ درد عود کر آئے گا۔

اگر آپ کا درد نہ صرف پرانا بلکہ بے حد ہو تو آپ اپنی مشق کے دوران خود کو یہ خیال دلا کر درد سے تعلق ختم کر سکیں گے کہ جسم کا وہ حصہ جو درد کرتا تھا جسم سے کاٹ کر دور پھینک دیا گیا ہے۔ وہ جتنا دور جاتا ہے آپ اتنا ہی کم درد محسوس



کریں گے۔ دیکھتے ہوئے حصے کو دور جاتے ہوئے تصور کریں۔ مری شکل میں اسے دور جاتے ہوئے تصور کریں۔ اس قدر دور کہ آپ کو بمشکل ہی نظر آسکے۔ کچھ لوگ اس علیحدگی، جدائی یا قطع تعلق میں بہت اچھے ہوتے ہیں اور ڈرامائی اثرات حاصل کر سکتے ہیں۔ لیکن مناسب و بہتری ہے کہ اسے صرف حد سے زیادہ درد کے لئے ہی استعمال کیا جائے۔ درد کو کنٹرول کرنے کا ایک اور طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنے اندر درد پیدا کریں اور پھر اسے دبانے کے لئے اپنا ذہن استعمال کریں۔ خود کو کپڑے ٹانگنے کی کھوٹی سے کچھ کے لگا کر شروع کریں۔ گھبرانے کی کوئی بات نہیں ہے۔ آپ برداشت سے زیادہ خود کو رب نہیں پہنچا سکتے کیونکہ آپ درد کو کنٹرول کر رہے ہیں۔

خود کو پرسکون ذہنی و جسمانی حالت میں لائیں۔ پھر اپنے بازو کی جلد پر وہ کھوٹی رکھ دیں۔ بازو کی جلد کو صرف کھوٹی کا لمس محسوس کرنے دیں۔ پھر اس کھوٹی سے بازو پر گہری چٹکی لیں۔ اپنی پرسکون حالت برقرار رکھیں۔ ذہن کو Relaxed اور آوارہ و بے ٹھکانے رہنے دیں۔ جب آپ درد کو نیوٹرلائز کر چکیں تو کھوٹی سے جلد پر چٹکی بھرتے ہوئے پتلے پتلے فولڈ بنائیں تاکہ ہر بار چٹکی بھرتے ہوئے بے چینی و بے کلی کے بغیر درد مزید تیز اور شدید ہو جائے۔ آپ اب شدید درد کے ساتھ اگلی مشق کے لئے تیار ہیں جس کی ڈاکٹر میسرز سفارش کرتا ہے۔ ایک ستلی کا ٹکڑا جلا لیں۔ کچھ دیر اسے جلنے دیں پھر بھا دیں لیکن اس کے جلے ہوئے سرخ حصے کو سرخ رہنے دیں۔ ستلی باڈوری ایسی ہو جو آہستہ آہستہ جلے۔ خود کو پوری طرح Relax کر لیں۔ نیم باز آنکھوں سے اپنے بازو اور ستلی کو دیکھیں اور اپنے ذہن سے سکون اور آرام کے الفاظ کہتے ہوئے ستلی کو بازو کے قریب لائیں اور کچھ دیر تک اسے اپنے بازو سے لگنے دیں مگر اس قدر اچانک بھی نہیں۔ یہ آپ کے خیالات کو ڈسٹرب نہیں کرتی گو آپ گرمی محسوس کرتے ہیں۔ چند لمحوں آرام کریں اور تجربے کو دہرائیں۔ اگلے روز آپ اپنے بازو پر چھوٹے چھوٹے آنبلے پائیں گے۔ ختم ہو جائیں گے اس تجربے کی ایک ترمیم جسے آپ ترجیح دے سکتے ہیں یہ ہے کہ اپنے بازو پر ایک

وزنی چیز اور اس کے مابین سلی رکھیں۔ سلی کو جلائیں اور جلنے دیں۔ جب گرم نقطہ اس جگہ پہنچے گا جہاں وہ بھاری چیز آپ کے بازو کو چھوتی ہے تو سلی خود بخود بجھ جائے گی۔ مگر آپ کو درد کی کافی زبردست تحریک محسوس ہوگی۔ Relaxation اور سکون کی حالت میں آپ کو درد ہونے کا احساس ہلکا پڑتا جائے گا۔

تجربے کو دوبارہ دہرائیں لیکن پہلی بار سلی کو بازو پر اس انداز سے رکھتے ہوئے کہ وہ اس بھاری چیز سے لگنے سے پہلے آپ کی جلد کو 8/1 انچ جلائے۔ پھر بتدریج جلد کو چھوئی ہوئی سلی کی لمبائی بڑھاتے رہیں۔

تجربے پہ تجربہ کرتے ہوئے۔ یہاں تک کہ نصف انچ سلی آپ کی جلد کو چھونے لگے۔ شروع میں اتنی پتلی سلی استعمال کریں جتنی ممکن ہو سکے۔ پھر درود کی شدت کو بڑھانے کے لئے قدرے موٹی سلی استعمال کریں۔

اب آپ اپنے پرانے یا مستقل درد کے ساتھ تجربہ کرنے کے لئے تیار ہیں۔ سلی کے ساتھ آپ کا تجربہ آپ کو کسی اور درد سے پہلے کی نسبت زیادہ آسانی سے متقابل برتنے کا اہل بنائے گا۔ کیونکہ آپ درد کو شاک یا تکلیف کے نفسیاتی جز کے بغیر محسوس کر رہے ہوں گے۔

خلاصے کے طور پر آپ کی مشقیں اور تجربات ذہن کو جو پہلے مہلک راستے پر گامزن تھا ایک ایسے ذہن میں تبدیل کر دیں گے جو شفا بخش ہے۔ جیسا کہ ڈاکٹر میٹرس کہتا ہے ”آپ کو بہترین زندگی کا کام میں سکون و اطمینان، گھر میں کم کھنچاؤ، بہتر جنسی تاثر اور زندگی دیگر بہت سے پہلوؤں میں ذہنی اور جسمانی طور پر بہتر تاثر محسوس کرنے لگیں گے“

اگر آپ کو ڈاکٹر میٹرس کی درد سے نمٹنے کی تکنیک غیر دلکش معلوم ہو تو آپ کو مدد دینے کے لئے متبادل تکنیکوں کی چوائس ہے۔

ڈاکٹر تھیوڈور ایکس باربر کی تجویز کردہ تکنیک پیش خدمت ہے جسے Pain Research کی فیلڈ میں بطور لیڈر ملحوظ رکھا جاتا ہے اور جو اپنے شاگردوں کو اپنے درد سے سولید نجات حاصل کرنا سکھانے کا اہل رہا ہے۔ ڈاکٹر باربر کی

تکنیک سات اقدامات پر مشتمل ہے۔

پہلا اقدام: ایک پرسکون جگہ پر لیٹ جائیں۔ Relax ہوں۔ عضلات کے مختلف گروپوں کو سخت کر لیں اور پھر اچانک ڈھیلے چھوڑ دیں۔ سر سے پاؤں تک یہاں تک کہ خود کو پرسکون محسوس کرنے لگیں۔

دوسرا اقدام: لیٹے ہوئے اپنے ذہن میں مندرجہ ذیل فقروں جیسے مثبت فقرے دہرائیں۔

میں سکون، عدم عجلت، اور آرام محسوس کرتا ہوں۔

میں طاقتور محسوس کرتا ہوں اور بقیہ حیات ہونے پر خوش۔

میں لمحہ بہ لمحہ زیادہ سے زیادہ آرام بڑھا رہا ہوں۔

میرے پاس بہت وقت ہے۔

میں پرسکون ہوں اور اس بے چینی کو برداشت کر سکتا ہوں۔

ایسے فقرے زیادہ سے زیادہ یقین کلی کے ساتھ دس تا پندرہ منٹ تک دہرائیں۔

آپ کو یہ یقین ہونا چاہئے کہ وہ کارگر ہوں گے۔

تیسرا اقدام: بند آنکھوں سے یہ بہانہ کریں کہ آپ پہلی بار اپنے ارد گرد کی چیزوں کو

دیکھنے والے ہیں گویا آپ کسی اور سیارے سے اترے ہیں۔ اپنی آنکھیں کھول دیں

اور ارد گرد کی چیزوں پر نظر ڈالیں گویا آپ انہیں پہلی بار دیکھ رہے ہیں۔ مختلف

پرچھائیوں، آوازوں، صورتوں اور خوشبوؤں کا نہ صرف آنکھوں، کانوں اور ناک

سے ادراک کریں بلکہ اپنی انگلیوں سے بھی چھو کر ان کا ادراک کریں۔

پھر دوبارہ آنکھیں بند کر لیں اور اپنی زندگی میں کسی خوشگوار منظر کو یاد کریں

جسے آپ انجوائمنٹ سے یاد کرتے ہوں۔ اس منظر کو جہاں تک ممکن ہو سکے عالم

تخیل میں دیکھیں، اس میں زیادہ سے زیادہ احساسات شامل کرتے ہوئے، خوشی اور

مسرت کے اس احساس کو شامل کرتے ہوئے جس کا آپ کو اس وقت تجربہ ہوا تھا،

اس کام کو کرنے میں کچھ وقت لگائیں اور اس سے بھرپور استفادہ کریں، پھر اپنے

نبیوں کے مستقبل کا تصور کریں، زیادہ سے زیادہ واضح کرتے ہوئے۔ اس مشق پر

بھی کچھ وقت صرف کریں۔

چوتھا اقدام: یہ تصور کریں کہ ڈاکٹر آپ کو اس جگہ سن کرنے والا انجکشن لگا رہا ہے جہاں درد ہوتا ہے۔ جب آپ یہ کریں تو آپ ذہنی سکون کی حالت میں ہوں۔ ذہن بھٹکا ہوا اور خوابیدہ سا۔ خواب دیکھتا ہوا۔

اس مخرد دوا کو درد کرنے والی جگہ اور اس کے ارد گرد بہتی ہوئی درد کو گھیرتی ہوئی تصور کریں جس جگہ درد ہوتا تھا۔ آپ اس جگہ کو سن محسوس کریں گے۔ درد کو ہر منٹ ہلکا ہوتے ہوئے تصور کریں اور یہ خیال کریں کہ درد ختم ہوتا جا رہا ہے۔ کم سے کم جگہ میں ہوتا ہے اس کی شدت ختم ہوتی جا رہی ہے تا آنکہ درد بالکل ختم نہ ہو جائے۔

پانچواں اقدام: قطع تعلق یا علیحدگی کا طریقہ استعمال کریں خود کو یہ خیال دلائیں کہ درد آپ کا حصہ نہیں ہے اور یہ کہ وہ آپ کے قطع تعلق کر کے دور ہوتا جا رہا ہے۔ ڈاکٹر بار بار خود کو درد سے اس قدر علیحدہ رکھنے کا اہل ہے کہ اس نے دندان ساز سے اپنا دانت سن کرائے بغیر نکلوا لیا تھا۔

چھٹا اقدام: اپنے ذہن کو غیر متزلزل طور پر درد پر مرکوز رکھیں۔ کسی مزاحمت کے بغیر درد کے تاثر کا تجربہ کرنے کی کوشش کریں۔ آپ دیکھیں گے کہ اتنی گہری چھان بین سے درد مختلف تاثرات میں بکھر جائے گا۔ ان سب سے باخبر رہیں۔ جھپٹ، دھڑکن، جھلاہٹ، خارش، کھنچاؤ وغیرہ سے جو نئی یہ تاثرات لمحہ بہ لمحہ رونما ہوں سب سے باخبر رہیں۔ آپ درد کو درد سمجھنا چھو دیں اور اسے ایک پیچیدہ عجیب چیز سمجھنے لگیں گے۔

ساتواں اقدام: درد کو کنٹرول حاصل کرنے دیں اور یوں محسوس کریں گویا ایک دلچسپ چیز ہے۔ اس کی جانب آپ کا رجحان درد کی کایا پلٹ کر دے گا۔

ڈاکٹر آر تھریس فریز کی سکھلائی ہوئی سیلف ہیناسس پر مبنی ایک اور تکنیک پیش کی جاتی ہے۔

دو اشارتی لفظوں کے بارے میں سوچیں: ایک لفظ ”سکون“ جیسا جو آپ کو



ہٹاس میں لانے کے لئے ہے۔ اور دوسرا ”تازہ دم“ کرنے جیسا، آپ کو ہٹاس سے باہر لانے کے لئے۔ پھر خود کو بتائیں، آپ کا مقصد کیا ہے؟ مثال کے طور پر دن کے باقی وقت کے لئے میرے ہاتھ میں درد کم ہونا اور ختم ہونا۔ یا جب ٹرانس سے نکلونگا تو چست اور بیدار ہوں گا۔ خود کو پر آرام اور ستایا ہوا محسوس کروں گا اور باقی دن میرے ہاتھ میں درد بہت کم ہوگا۔ آغاز کرنے کے لئے بطور مقصد ”کم درد“ بہتر رہے گا اور پھر ”درد نہیں“ تک بڑھتے جائیں۔ خود کو یہ بھی بتائیں کہ ہر بار جب آپ ہٹاس میں جاتے ہیں تو تیزی سے جائیں گے۔ لیکن اگر کوئی ایمر جنسی دلی تو آپ فوراً ۳ بیدار ہو جائیں گے اور جو روری ہوگا ایکشن لیں گے۔ اب ذہنی سکون کی مشق (ڈاکٹر باربار کی تکنیک میں اقدام نمبر 1 اور اقدام نمبر 2) کریں اور سکون کو گہرا کریں یہاں تک کہ آپ اپنے ذہن کو خواب دیکھنا اور بھٹکا ہوا محسوس کرنے لگیں۔

اپنے ایک ہاتھ کو سن ہوتے تصور کریں۔ یہ خیال دلائیں کہ وہ تمام تاثر کھوتا جا رہا ہے اور آپ تاثر کو اس میں سے رستے ہوئے محسوس کر سکتے ہیں۔ کئی دفعہ مکرر خیالی دلانے کے بعد آپ محسوس کریں گے کہ ہاتھ سن ہوتا جا رہا ہے جب آپ ایسا کریں تو اس ہاتھ کو جسم کے دکھتے ہوئے حصے پر رکھ دیں اور خود کو یہ خیال دلائیں کہ بے حس دھکتی ہوئی جگہ میں بہتی جارہی ہے تاکہ درد کا احساس ختم نہ ہو جائے۔ جب تک آپ اس احساس کو ڈوبل نہ کر لیں متاثرہ جگہ میں سن اور بے حس ہونے کا خیال سمجھاتے رہیں۔ اگلا کام یہ کریں کہ اپنی توجہ دھکتی ہوئی جگہ پر مرکوز کر لیں اور درد بند کرنے کے لئے ڈاکٹر باربار کے سات اقدامات میں سے کسی ایک اقدام پر عمل پیرا ہو جائیں۔ بہت سے لوگ سیلف ہٹاس کے تحت ان اقدامات کو اور بھی زیادہ موثر پاتے ہیں۔ جب آپ نے کچھ کامیابی حاصل کر لی ہو اور ہٹاس سے باہر آنا چاہتے ہوں تو خود سے یہ کہیں۔

”میں تازہ دم اور بیدار ہوں۔ اگلی دفعہ جب میں ہٹاس میں جاؤں گا کہوں گا میں پر سکون ہوں اور فوراً ۳ ٹرانس میں چلا جاتا ہوں“

اب درد کو کنٹرول کرنے کے لئے آخری تکنیک، آٹو جینک ٹریننگ پیش کی جاتی ہے۔ یہ آپ کو اپنے جسم کا آٹو جینک پروسیس کا کنٹرول حاصل کرنا ممکن بناتی ہے۔ بالعموم آٹو نوک اعصابی نظام سے کنٹرول ہوتے ہیں۔

ایک پرسکون جگہ لیٹ جائیں اور اپنے ذہن کو پرسکون کرنے والی مشق کریں (ڈاکٹر باربر کی مشق میں اقدام نمبر 1 اور نمبر 2)۔ پھر پوری توجہ سے تصور میں یہ خیال کرتے ہوئے کہ آپ کیا چیز سمجھاتے ہیں مندرجہ ذیل فقرات دہرائیں۔ ہر تاثر کو زیادہ سے زیادہ محسوس کرنے کی کوشش کرتے ہوئے۔

(چھ بار)  
میرے بازو اور ٹانگیں بھاری اور گرم ہیں  
(دہرائیں)

(چھ بار)  
میرے دل کی دھڑکن پرسکون ہے اور باقاعدہ ہے  
(دہرائیں)

(چھ بار)  
میرا جسم اپنے آپ سانس لیتا ہے  
(دہرائیں)

(چھ بار دہرائیں)  
میرا پیٹ گرم ہے  
میرا ذہن خاموش اور پرسکون ہے  
(تین بار دہرائیں)

میں سکون و آرام سے ہوں  
(ایک بار دہرائیں)

میں اپنے پیروں کو ہلکے ہلکے اور خوشگوار طور  
پر ایک انچ پھلتے ہوئے محسوس کرتا ہوں  
اب میرے سر ہلکے ہلکے اور خوشگوار طور  
پر بارہ انچ تک پھلتے جا رہے ہیں  
(دہرائیں)

(دو بار)

بارہ انچ خوشگوار پھیلاؤم

ٹانگوں میں پھیلا جا رہا ہے  
(دہرائیں)

میرا ہیٹ ' چوڑے اور کمر بارہ انچ تک پھیلتے جا رہے ہیں  
(دو بار دہرائیں)

میری چھاتی ہلکے ہلکے اور خوشگوار طور  
پر بارہ انچ تک پھیلتی جا رہی ہے  
(دو بار دہرائیں)

میرے بازو ہلکے ہلکے اور خوشگوار طور  
پر بارہ انچ تک پھیلتے جا رہے ہیں  
(دہرائیں)

(دو بار)

میری گردن اور سر بارہ انچ کے پھیلاؤ  
میں شامل ہوتے جا رہے ہیں  
(دو بار دہرائیں)

(دو بار دہرائیں)

میرا پورا بدن Relaxed پھیلا ہوا اور پر آسائش ہے

(دو)

میرا ذہن خاموش اور پرسکون ہے  
بار دہرائیں

(دو)

میں اپنے ذہن کو اپنے فزیکل  
گروپس سے متاثر ہوں  
بار دہرائیں

(دو بار)

میں جلد اور دیگر تمام تاثرات سے آزاد ہوں  
دہرائیں

(دو بار)

میرا جسم محفوظ اور پر آسائش ہے  
دہرائیں

(کچھ دیر کیلئے توقف)

میں جو کچھ ہوں ہوں

مرئی شکل پیش کرتا ہوا ذہن

ذہن و جسم کا تعلق

ایک عمر رسیدہ آدمی بستر میں سویا ہوا ہے کوئی شخص کرسی پر آکر بیٹھتا ہے اور اسے بیدار کر دیتا ہے۔ سویا ہوا شخص اپنی آنکھیں کھولے بغیر گمان کرتا ہے کہ وہ کوئی چور ہے اور بے حس و حرکت بستر میں پڑا رہتا ہے۔ اس دوران میں دخل اندازی کرنے والا شخص اس کے بستر تک پہنچتا ہے اور اس پر جھک جاتا ہے۔ تب سویا ہوا شخص اپنے پہلو کی جانب بجلی کا بٹن دبا دیتا ہے اور کمرہ روشنی سے بھرا نور بن جاتا ہے، اسی وقت بہت سے لوگ کمرے میں در آتے ہیں اور اس ناخواندہ مہمان یا مخل مہمت شخص پہ قابو پا کر اسے دیوچ لیتے ہیں۔

یہ واقعہ یا سانحہ صرف شیخ چلی کا منصوبہ یا خیالی پلاؤ ہے۔ لیکن یہ اس تھراپی کا حصہ ہے جو کسی ایسے مریض کے لئے تجویز کی جائے جو شدید طور پر علیل ہو۔ تھراپی کا واضح تصور مریض کے جسمانی دفاع کو تازہ دم کرنے یا اس میں جان ڈالنے کے لئے استوار کیا گیا ہے۔ اس کی صحت بحال کرنے کے لئے یہ انسان میں ذہن و جسم کے تعلق پر مبنی علاج کے جملہ مواد کا حصہ ہے۔

خیالات اور ذہنی شبیہوں کے علاوہ دے ہوئے جذبات کی طاقت کو بھی صحت پر اثر انداز ہونے کے بارے میں بہت سے ڈاکٹریات کرتے ہیں جو جلدی نظری اور ہیٹ کے مسائل بھی دباؤ سے تعلق رکھنے والی علامت کا علاج کرتے ہیں۔ بات یہ نہیں کہ احساسات تکلیف دہ ہوتے ہیں احساسات ہمیں احساسات سے خود کو محفوظ رکھنے کی کوشش کی نسبت کم تکلیف پہنچاتے ہیں۔ ہم جب مشکل واقعات کے درد کے تجربے سے نہیں گزرتے جب ہم اپنے احساسات کو محسوس نہیں کرتے تو ہم فزیکل علامات کو فروغ دینے پر مائل ہوتے ہیں۔

انسان جس فزیکل علامت کو فروغ دیتا ہے وہ دباؤ یا شخصیت کی ٹائپ کی نسبت Genes پر زیادہ دارومدار رکھتا معلوم ہوتا ہے۔ ہر کسی کا ایک کمزور سسٹم یا عضو



ہوتا ہے، بالعموم قواٹ کے ذریعے معین کردہ۔ دباؤ سے ابھرنے والے بائیو کیمیکل رد عمل محض کمزوری تلاش کر لیتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر آپ کی والدہ کو ہاضمے کے مسائل درپیش ہیں تو اس بات کا چانس ہے کہ آپ بھی اپنے پیٹ میں کھنچاؤ محسوس کریں گے۔

جو لوگ دباؤ کی جانب مائل ہوتے ہیں وہ علامات کی ایک ورائٹی کے حامل ہو سکتے ہیں، لیکن السر 'ایگزیم' اور درد کمر عام ہیں۔ اگرچہ صرف یہی ممکنات نہیں ہیں، یہ اس بات کو سمجھتے ہیں سودمند ہیں کہ ان علامات کے بارے میں ریسرچ کرنے والے کیا کہتے ہیں۔

پیٹ: جبکہ السر کا علاج ادویات کے ذریعے کامیابی سے کیا جاسکتا ہے۔ گیسٹرو ایٹرو لوجسٹ اب ہاضمے کی بہت سی خرابیوں میں دباؤ کے کردار پر از سر نو غور کر رہے ہیں۔ اسباب؟ گیسٹرو ایٹریٹل ٹریکٹ میں پائے گئے ہارمونز دماغ میں بھی دریافت ہوتے جا رہے ہیں۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ گیسٹرو ایٹریٹل ٹریکٹ کی تمام بیماریاں دباؤ سے منسوب کی جاسکتی ہیں۔ ان شکایات میں دل کی جلن، کولیس کی مختلف صورتیں، اسپاسٹک کولون اور گیسٹریٹس شامل ہیں۔

ہاضمے کا پورا ٹریکٹ عضلات کی سیریز کے علاوہ کچھ نہیں جو سخت ہو جاتے ہیں۔ لوگ جب کسی کو ضرب لگانا چاہتے ہیں لیکن لگا نہیں پاتے یا جب وہ ٹریفک میں پھنس جاتے ہیں تو وہ یہ نہیں سمجھتے کہ وہ کھنچاؤ یا عضلاتی انقباض محسوس کرتے ہیں۔

جلد: خارجی قوتوں سے اعضا کو چھپانے والی جلد ہزاروں محسوس سروس کے ذریعے دماغ سے مربوط ہوتی ہے۔ یہ آپ کے جذبات کا آئینہ دکھاتی ہے۔ الجھن اور پریشانی سے آپ کا چہرہ سرخ ہو جاتا ہے۔ اور خوف سے آپ کا رنگ زرد پڑ سکتا ہے۔

جب جلدی بیماری کا سبب واضح طور پر فریکل ہوتا ہے، یعنی انفیکشن، یا جھلاہٹ اور کوفت، تو اس وقت بھی اکثر ماہرین ترکیب جلد اس بات سے اتفاق

کرتے ہیں کہ دباؤ سے جلدی بیماریاں پھوٹ سکتی ہیں یا بھاؤ انہیں بدتر بنا سکتا ہے۔ اگر آپ کی جلدی بیماری دباؤ سے سنگین ہو گئی ہے تو آپ غالباً جانتے ہیں۔ اگر رواجی علاج کارگر نہ رہا ہو تو حالت پھر سے لوٹ آئے تو آپ کو ماہرین نفسیات کی نصیحت پر عمل پیرا ہونا چاہئے جنہوں نے پیناس 'ماسکو تھراپی' اور تصور کے امتزاج سے یہ یقین رکھتے ہوئے مریضوں کا کامیابی سے علاج کیا ہے کہ جلد کی بیماری اکثر جذباتی دباؤ سے پیدا ہوئی ہے۔

کمزور اگرچہ یہ یقین اسپیشلسوں میں متنازعہ ہے ایک سینٹر میڈیکل محقق یہ خیال پیش کرتا ہے کہ گردن 'مثانوں' کمر اور کولہوں کے مخصوص درد کے سینڈروم ساختی شدہ یا غیر معمولی پن سے پیدا نہیں ہوتے بلکہ کھنچاؤ سے پیدا ہوتے ہیں۔ کھنچاؤ خون کی ان ٹالیوں میں اتقباض پیدا کرتا ہے جو ان جگہوں میں خون پہنچاتی ہیں اور اس اتقباض یا کھنچاؤ کا نتیجہ عضلاتی تشنج اور اعصابی درد کی صورت میں نکلتا ہے۔ اگر کھنچاؤ کسی چیز سے پیدا ہوتا ہے؟ ہاں ہر کمزور درد مزاج کا انعکاس ہے۔ ہماری زندگیاں جیسے جیسے مزید پیچیدہ اور ابھی ہوئی جاتی ہیں ہم زیادہ سے زیادہ کھنچاؤ پیدا کرنے لگتے ہیں۔

دباؤ کا علاج دباؤ سے نسبت رکھنے والی حالتوں کی ایک درائی کے خلاف Body Mind Over کے اصول پر مبنی علاجوں کی ایک تعداد کامیابی کے ساتھ آزمائی گئی اس بات کے بہت سے شواہد ہیں۔ لیکن کوئی قطعی ثبوت نہیں ہے کہ محفوظ سسٹم پر ایک مثبت اثر رکھتے ہیں۔ ان سے پست فشار خون، دل کی پست دھڑکن، پست میٹابولزم اور عضلات کی Relaxation بھی پیدا ہوتی ہے اور اگر روزانہ استعمال کئے جائیں تو آپ کو کم حساس بناتے ہوئے دباؤ سے بھی محفوظ رکھ سکتے ہیں۔

یہ تکنیک کسی بھی طرح سے رواجی میڈیکل تھراپی کی ری پلیسمنٹ نہیں ہیں۔ ڈاکٹر اس بات پر زور دیتے ہیں کہ ان تکنیکوں کو رواجی علاج کے تلازم میں یا جب میڈیکل تھراپی ناکام ہو چکی ہو استعمال کیا جائے۔ ان تکنیکوں کو کسی کو ایفائیڈ انسٹرکٹر کی مدد سے بہتر طور پر سیکھا جاسکتا ہے، لیکن ایک بار کامیابی حاصل کر کے

اور ان پر قابو پا کر انہیں گھر پر بھی کیا جاسکتا ہے۔  
آرام یا سستائے کا تاثر: یہ ایک 'غلطی' جبلی یا فطری میکنزم ہے جو دباؤ کے ضرر  
رساں اثرات فریقا علی کرتا ہے۔ ایک سادہ تکنیک اپنے ذہن کو ایک لہجہ لفظ 'آواز  
جو آپ کی سانس سے پیدا ہو' منتربا ایک مختصر دعا پر تقریباً دس تا بیس منٹ تک  
مرکوز رکھنے کی ہے 'منتربا ان لوگوں کو جو خیالی مراتب کا مطالعہ کر چکے ہوں۔

سب سے بہتر ہے کہ یہ مشق ایک پرسکون کمرے میں آرام دہ پوزیشن میں کی  
جائے۔ بہت سے لوگوں کے تئیں سیدھی پشت والی کرسی پر بیٹھنا ان کے لئے زیادہ  
سودمند ہوتا ہے۔ کلیدی بات یہ ہے کہ خیالات پر غور کرتے رہنے کے بجائے انہیں  
ذہن سے نکل جانے دیا جائے۔ (تفصیلات "تفکر پسند ذہن" باب میں بیان کردی گئی  
ہیں)

### تربیتی عضلاتی آرام۔

یہ سادہ تکنیک عضلاتی گروپوں کو دس تا بیس منٹ سخت کرنے اور پھر ڈھیلے  
کر لینے پر مشتمل ہے۔ اس تکنیک پر عمل کرتے ہوئے آپ Relaxed اور بے  
چینی محسوس کرنے کے مابین فزیکل فرق سیکھتے ہیں۔

اپنی آنکھیں بند کر لیں اور ممکن طور پر زیادہ سے زیادہ کھنچاؤ ریلیز کر دیں۔ پھر  
مخصوص عضلات کو سخت کر لیں (مثال کے طور پر شکمی عضلات) اور باقی جسم کو  
آرام دیتے ہوئے ان عضلات کو پانچ سیکنڈ تک سخت کئے رکھیں۔ سانس نارمل  
انداز سے لیں لیکن جب چھاتی اور کمر کے عضلات سکڑنے لگیں تو سانس روک  
لیں اور جب انہیں ریلیز کریں تو سانس باہر نکالیں۔ اگر خارجی خیالات نکل ہوں تو  
ان کی پروا نہ کریں اور اپنے سانس لینے کے عمل پر دوبارہ توجہ دیں۔

### ہیناسس اور تصورات۔

تمام ہیناسس عملات ہیناسس ہے مگر شروع میں آپ کو کسی پیشہ ور کی  
طرف سے مانیٹر کیا جانا چاہئے۔ ماہر ہیناسسوں نے برسوں دباؤ سے تعلق رکھنے والی



بیماریوں کا علاج کرنے کے لئے لوگوں کو ٹرانس میں رکھا ہے اور ورد کم کیا ہے۔  
سیلف ہیناس سیکھنے کے لئے ”ہیناسک ذہن“ باب دیکھیں۔

تمباکو نوشی اور بسیار خوری جیسی قبیح عادتوں کو ختم کرنے میں دلچسپی؟ کمپیوٹر،  
کرکٹ جیسی نئی مہارتوں کو ڈویلپ کرنے میں دلچسپی رکھتے ہیں؟ کسی انٹرویو کا سامنا  
کرنے کی پریشانی یا امتحان میں بیٹھنے کی پریشانی پر غالب آنے میں دلچسپی رکھتے ہیں؟  
شرمانے، کترانے یا کسی عزیز ہستی کے نقصان جیسے ذاتی مسائل کو حل کرنے میں  
دلچسپی رکھتے ہیں؟ تو گائیڈڈ ایمجری اور فنٹاسی تکنیکیں ناپسندیدہ عادتیں کرنے اور  
پرفارمنس بہتر بنانے کے لئے استعمال کی جاسکتی ہیں۔

گائیڈڈ ایمجری اور فنٹاسی تکنیکیں مریض کی غیر پسندیدہ عادات بدلنے، مہارتوں  
کی اصلاح کرنے اور خوف پر غالب آنے کے لئے ترجیحاً سائیکو تھراپسٹ کے ٹرانس  
کے تحت ایسے مریض پر بھروسہ کرتی ہیں جسے اپنے تصور کو استعمال کرنے کی طرف  
راغب کیا گیا ہو۔ یہ تکنیک سیلف ہیناس تکنیکی جیسی ہی ہے اگر مریض اسے خود  
استعمال کر سکے تو یہ تیزی سے مقبولیت حاصل کر لیتی ہے۔ بہترین نتائج حاصل کرنے  
کے لئے گائیڈڈ ایمجری اور فنٹاسی تکنیکی کی پریکٹس مکمل آرام کی حالت میں کرنی  
چاہئے۔ اس تکنیک کے موثر ہونے کے لئے فرد کو پرسکون اور Relaxed ہونا  
چاہئے۔ ورنہ یہ خیالی پلاؤ پکانے کے مترادف ہوگی۔

ہم ایک شخص کا معاملہ لیتے ہیں جو تمباکو نوشی ترک کرنا چاہتا ہے۔ وہ تدریجی  
طور پر Relaxation تکنیکیں یا آٹو جینکس استعمال کر کے پورے طور پر Relax  
ہو جاتا ہے۔ پھر وہ اپنی پسندیدہ عادت کے بارے میں خود سے کچھ اچھی طرح سوچے  
ہوئے سوالات پوچھتا ہے۔ سوال جواب کا سلسلہ یوں آگے بڑھتا ہے: اپنی یہ عادت  
ترک کرے کے بعد میں خود کو کس قدر صحت مند محسوس کروں گا؟ کیا میرا کھانے کا  
ذائقہ بہتر ہو جائے گا؟ کیا میرے کپڑوں سے خراب بو نہیں آئے گی۔

تمباکو نوشی کرنے والوں کو چاہئے کہ وہ اس سچو نیشن کی ذہنی طور پر متعدد بار  
مشق کریں۔ پھر بتدریج انہیں تمباکو نوشی ترک کر دینے کے فوائد کا ادراک ہوگا۔



گائیڈڈ ایجری کا سب سے زیادہ حالیہ اور آگے والا اطلاق کسی بھی ذمرے میں انفرادی پرفارمنس کو بہتری میں کیا گیا ہے۔ ہم ایک اسپورٹس مین کا معاملہ لیتے ہیں جو ایک واقعے میں شرکت کرنے کی تیاری کر رہا ہے۔ سا کیمپا ٹرسٹ اس سے اس طرح کے سوالات پوچھتا ہے کہ وہ گیم کس طرح کھیلے گا؟ اس کی کمزوریاں کیا ہیں۔ اسے اصلاح کی کہاں ضرورت درپیش ہے؟ اسے کس قسم کی ورزشیں اور غذا اور کار ہیں۔ وغیرہ وغیرہ۔ اس صورت میں تمام سوالوں کے جواب دینے کے بعد خود کو بہتر پرفارمر کے طور پر تصور کرتا ہے۔ پھر اس سے کہا جاتا ہے کہ وہ اس کی متعدد بار مشق کرے جو بہتر پرفارمنس میں منجھوتی ہے۔

پھر اسے مکمل طور پر Relaxed حالت میں کھیل جیتنے کا بھی تصور کرایا جاتا ہے۔ ایک اور طریقہ جسے ایٹھلیٹ استعمال کر سکتا ہے یہ ہے کہ وہ کسی ایسے ماڈل ایٹھلیٹ کا تصور کرے جس کا وہ مداح ہو یا ان خوبیوں کا حامل ہو جنہیں وہ حاصل کرنا چاہتا ہے۔ تصورات یا عجلہ بھی شفا بخشی میں مدد دیتا ہے۔ ڈاکٹر کارل سموٹھن فورٹ درتھ یو ایس اے کے کینسر کو سلنگ سینٹر میں کینسر کے مریضوں پر میڈیکل ٹریٹمنٹ کے ساتھ عجلہ کو بھی استعمال کرتا رہا ہے۔ اس کی تحقیق سے ظاہر ہوتا ہے کہ میڈیکل ٹریٹمنٹ لینے والے مریضوں کی نسبت عجلہ سے علاج کردہ مریض زیادہ عرصے زندہ رہتے ہیں۔ کینسر کے مریضوں کو کینسر کے غلبے تباہ کرنے، نقصان زدہ خلیوں کی جگہ لینے کے لئے نئے غلبے پیدا کرنے کے لئے ہلائی ڈیٹکس کو تصور میں دیکھنا سکھایا جاتا ہے اور نئی باتوں کی شفا یابی اور افزائش کرنا سکھایا جاتا ہے۔

اسپورٹس میڈیسن میں بھی گائیڈڈ ایجری شفا بخشی میں استعمال ہوتی ہے۔ فرض کریں ایک ایٹھلیٹ کے پٹھے میں موج آگئی ہے تو اسے عضلاتی باتوں کو ڈھیلا کرنے، انہیں مربوط کرنے اور نقصان زدہ خلیوں کو ختم کرنے کے شفا بخشی پروسیس تصور کرائے جاتے ہیں اور آخر میں یہ تصور کرایا جاتا ہے کہ اس کے عضلات مضبوط، پھکدار، ملائم اور قوی ہیں۔

یہاں ایک اہم عامل یہ ہے کہ ذہنی تصور قائم کرنا کسی تربیت یافتہ پیشہ ور کی

گھرائی میں سیکھنا اور مشق کرنا چاہئے تاکہ ایٹھلیٹ جو سیلف پٹاس کی پریکٹس کریں انہیں معزوب ہوتے ہوئے بھی اپنی شغلیاتی کے بارے میں کوئی غلط فہمی نہ ہو۔ ہم اپنی روز مرہ زندگیوں میں مینٹل ایمیجر کو اس کا اور اک کئے بغیر مختلف مواقعوں پر استعمال کرتے رہتے ہیں۔ مثال کے طور پر ایک لڑکی آؤٹ فٹ خریدنے سے قبل یہ خیال کرتی ہے کہ اس مخصوص آؤٹ فٹ کو پہن کر کیسی نظر آئے گی۔ تقریر کرنے سے قبل ایک شخص ان باتوں اور زبان کی ذہنی مشق کرتا ہے جنہیں وہ اپنی تقریر میں استعمال کرنے والا ہے۔ کسی ناپسندیدہ عادت کو ختم کرنے یا کارکردگی بہتر بنانے میں خاص مقصد کے حصول کے لئے مینٹل ایمیجر کی اسی تکنیک کا اطلاق گائیڈڈ ایمیجر میں کیا جاتا ہے۔ مس سالہ لوئی نیسا نے ایڈز سے متاثرہ واحد مریض ہے جس کا (Visual Imagery) سے علاج کیا گیا ہے۔ کئی برس قبل جب اسے یہ معلوم ہوا کہ اسے ایڈز لاحق ہے (Syndrome Aquired Immune Deficiency) تو اس کی صحت تیزی سے بگڑتی گئی۔

اسے مستقل طور پر تھم، اسہال، بخار، وزن کی کمی، وہم، بولنے اور دیکھنے میں رکاوٹوں میں مبتلا رہنا پڑا۔ 1984ء کے آغاز میں اسے تمام دوائیوں ترک کرنے اور Visualisation شروع کرنے کی ترغیب دی گئی۔

اس سے کہا گیا کہ وہ اپنی خون کی ٹالیوں میں ختم ہونے والے T-Cells کو تصور میں چھوٹے چھوٹے خرگوشوں کی طرح دیکھے جو تیزی سے بڑھتے جا رہے ہیں۔ لوئی نیسا نے کے بارے میں جب آخری بار سنا گیا تو وہ اپنا کھویا ہوا وزن حاصل کر چکا تھا۔ T-Cell گنتی نارمل ہو گئی اور اسے خراب صحت کی تمام علامات سے نجات مل گئی۔

یہ وڈوکل ایمیجر کیا چیز ہے جو علاج میں معجزانہ طور پر کام دے سکتی ہے جبکہ تمام علاج قیل ہو جائیں؟ ڈاکٹر بہت پہلے سے اس انداز سے متاثر ہیں جس میں ذہن کو جسم پر یہ طاقتور اثر حاصل ہے۔ رنج و الم لے کر نیل غمزدوں کو اور فلو کرنے کا باعث بنتا ہے جس سے آنسو آجاتے ہیں۔ خطرہ خواہ اصلی ہو یا خیالی دل کی دھڑکن

کو تیز کرتا ہے 'خون میں Sugar Content میں اضافہ کرتا ہے۔ فشار خون کو بلند کرتا ہے اور انسان جھکے لینے والے انداز میں تیزی سے سانس لینے لگتا ہے۔ غصہ یا اشتعال بھی ایسی ہی علامات پیدا کرتا ہے۔ ڈاکٹروں نے جو بات دریافت کی وہ یہ تھی کہ صرف جذبات ہی فزیولوجیکل تبدیلیاں پیدا نہیں کرتے۔ مخصوص ذہنی تصور بھی جسم پر گہرا اثر ڈال سکتی ہے۔ آسٹریلین ماہر نفسیات آئن رچرڈسن نے یہ دلچسپ دریافت کی کہ ذہنی پریکٹس کے ذریعے جسمانی مہارتوں کو بہتر بنایا جاسکتا ہے۔

اس نے ہاسکٹ بال کے نوجوان کھلاڑیوں کے تین گروپوں سے شرکت کرنے کے لئے کہا۔ پہلا گروپ ہیں دن تک ہر روز ہیں منٹ تک Free Throws پر عمل پیرا رہا۔ دوسرے گروپ کو کسی پریکٹس کی اجازت نہیں دی گئی اور تیسرے گروپ سے کہا گیا کہ وہ ہر روز ہیں منٹ تک ذہنی طور پر پریکٹس کرتا رہے۔ ان سے کہا گیا کہ وہ سستا میں اور پھر وہ کو نشانہ لے کر بالکل درست انداز سے شوٹنگ کرتے ہوئے تصور کریں۔ تینوں گروپوں نے یکساں صلاحیتوں سے کھیل کا آغاز کیا۔ پہلا گروپ جو دراصل شوٹنگ کرتا رہا تھا۔ اس نے چوبیس فیصد بہتری ظاہر کی دوسرے نے کوئی بہتری نہیں دکھائی اور تیسرے گروپ کے ممبروں نے جو تصور کے ذریعے شوٹنگ کرتے رہے تھے تیس فیصد بہتری ظاہر کی۔

آج کل بہت سے ایٹھلیٹ پریکٹس اور Visualisation سے کام لیتے ہیں اور یوں اپنی کارکردگی سو فیصد بہتر بنا لیتے ہیں۔ اسپورٹس مائیکالوجسٹوں کا دعویٰ ہے کہ نامور اور چیدہ دوڑنے والے کھلاڑی اپنی طویل ٹریننگ دوڑ کے دوران Visualisation پر بھروسہ کرتے ہیں۔

کچھ دوڑنے والے کہتے ہیں کہ وہ خود کو مقابلے میں تصور کر کے سخت تربیت حاصل کر سکتے ہیں۔ دیگر اپنی تربیت کے لئے غیر مقابلہ آرا شبہوں کو بہتر خیال کرتے ہیں۔ نیلے آسمان پر محو پرواز مرغابی کے ہلکے پن اور سکون و اطمینان کو بہتر خیال کرتے ہیں۔

ڈاکٹر تصدیق کسٹروپلا جو جذباتی خرابیوں کے لئے علاج کرنے کے لئے دوڑنے کو بطور علاج استعمال کرتا ہے، اپنے مریضوں میں ذہنی قوت ان کے جسموں میں ٹرانسفر کرنے کے لئے ان سے کہتا ہے کہ وہ خود کو ہرن، مرگ یا دوڑتا ہوا چیتا خیال کریں۔

ذہنی تصور کو کھنچاؤ، دباؤ کو دور کرنے اور محفوظ سسٹم کو تعینت پہنچانے کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے، ذہنی تصور کھنچاؤ اور دباؤ کی کیفیت کو گھٹاتا ہے اور محفوظ نظام کو قوی تر کرتا ہے، ذہنی تصور سے تمباکو نوشی ترک کی جاسکتی ہے، وزن گھٹایا جاسکتا ہے اور سیاف امیج کی اصلاح کی جاسکتی ہے۔ Visualisation تکنیک کا چھوڑ Relaxation ہے۔ تدریجی Relaxation ذہنی تصور کو بہتر کرتی ہے اور اسے مزید موثر بناتی ہے۔ کینسر کے مریضوں میں ذہنی تصور کے استعمال کا امام ڈاکٹر گارل سموٹن درج ذیل تکنیک استعمال کرتا ہے۔

1۔ کسی طرح کی خلل اندازی سے پاک ایک پرسکون کمرہ یا جگہ تلاش کر لیں۔ اس جگہ ریڈیو، ٹیلی ویژن یا ٹیلیفون نہ ہو۔

2۔ اپنے سانس لینے کے عمل سے باخبر ہو جائیں اور دیکھیں کہ سانس لیتے وقت پردھم کیسے پھیلتا اور سکڑتا ہے۔

3۔ اپنے اعصاب میں کھنچاؤ کی ایک ذہنی تصویر بنالیں، بھنچی ہوئی مٹھی یا سختی سے مڑا ہوا چہرہ، چہرے کے عضلات دیکھیں۔

4۔ مٹھی کو کھلی ہوئی اور چہرے کو ہموار اور ملائم تصور کریں۔ ذہنی طور پر سر سے پاؤں تک نیچے کی طرف جائیں، سخت عضلات کا تصور کرتے ہوئے اور انہیں ملائم اور ڈھیلے پڑتے ہوئے دیکھتے ہوئے۔

5۔ خود کو ایک خوبصورت باغ میں تصور کریں۔ ساحل کی سنہری دھوپ، سبزہ زار، خوشبودار جنگل یا کسی بھی ایسی جگہ جو آپ کے تئیں پرسکون و پرسرت ہو۔ اگر آپ کوئی ایسی جگہ نہ پائیں تو ایجاد کر لیں۔

6۔ اب واضح طور پر تصور کریں کہ آپ کیا واقعہ ہوتا دیکھنا چاہتے ہیں۔ اگر



آپ ایتملیٹ ہیں تو اپنی ٹریننگ شروع کر دیں۔ اگر مریض ہیں تو خود کو تندرست ہوتا تصور کریں۔ ایک مریض جسے خوفناک آر تھریس لاحق تھی اس نے چھوٹے چھوٹے آدمیوں کی ایک فوج کو اپنے جوڑوں کو صاف اور چمکا کرتے تصور کیا۔ اگر آپ کو ایگزیمہ ہے تو صاف چمکدار جلد کا تصور کریں جو تازہ خون سے دمک رہی ہے۔ کامیاب ہونے کے لئے Visualisation کی پریکٹس دن میں دو بار بیس منٹ تک کرنی چاہئے۔

تحت شعور ذہن اصلی اور خیالی کے مابین فرق کو نہیں جانتا۔ ذہن میں تصویریں پیدا کرنے کی طاقت ہے جو پھر اصلیت و حقیقت بن سکتی ہے۔ اگر آپ درد سے بے بس ہیں تو Visualisation اس کا جواب ہو سکتا ہے۔ اس کا دارومدار اس بات پر ہے کہ آپ پروجیکٹ کو کتنی سنجیدگی سے اختیار کرتے ہیں اور اسے کتنے خلوص سے جاری رکھتے ہیں۔

سائیکو تھراپی کے مختلف اسکولوں نے عید کو اپنی تکنیکوں سے ملحق اختیار کیا ہے۔ مثال کے طور پر گو بنجن یونیورسٹی۔ جرمنی کے ڈاکٹر ہر سکارل لیونز کا پیش کردہ ”Guided effective imagery“ سسٹم اس بات کا خیال ملاتا ہے کہ علاج کے دوران مریض متعدد بار مجوزہ بصری امیجوں کی سیریز سے گزرتا ہے۔ یہ امیج زندگی میں بڑے متاثرہ حصوں کی نمائندگی کرتے ہیں اور ان میں سے ہر ایک امیج اس خاص اثر کو حل کرنے کی اساس بن جاتا ہے جس کی وہ کسی کی زندگی میں نمائندگی کرتا ہے۔ مثال کے طور پر ایک دھارے کے ساتھ ساتھ اس کے منبع یا ذریعے تک جانا کسی کی زندگی کے مسائل کے ذریعے تک پہنچنے کی کوشش کی نمائندگی کرتا ہے۔ کسی چراگاہ یا سبزہ زار سے گزرنا ترقی کے ذریعے کے طور پر ماں کے ساتھ تعلق کا حوالہ ہے۔

پہاڑ پر چڑھنا کامیابی کی خواہش کی عکاسی کرتا ہے۔ مردوں کے لئے جنسی اثر کی نمائندگی ایک گلاب کا پودا کرتا ہے اور عورت کے جنسی نکراؤ کی نمائندگی گزرتی ہوئی گاڑی میں جھٹکے سے سوار ہوتا ہے۔ ڈاکٹر جیروم سگر کا مشاہدہ ہے کہ روایتی

سائیکو ایٹا لیس کی نسبت یہ ٹرولسمٹ مختصر ہے اور اس مفہوم سے بہت اچھے نتائج کی حامل ہے کہ مرض کی تمام علامات غائب ہو جاتی ہیں اور مریض کی زندگی کی پھولنیشن بہتر ہو جاتی ہے۔

ایک اور تھراپی سسٹم مختلف فزیکل بے چینی کے شاکی مریضوں کا علاج کرنے کے لئے ایک "Inside The Body Trip" استعمال کرتے ہیں۔ مریض سے Relax ہونے کے لئے کہا جاتا ہے اور اسے خود کو اس انداز میں دیکھنے کا مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ جسم کے مختلف اعضا کے ساتھ ایک خیالی سفر پر جا رہا ہے۔ نتیجے کے طور پر مریض ان جسمانی میلانات سے باخبر ہو سکتا ہے جو بچپن کے ابتدائی تجربوں پر مبنی ہوتے ہیں جو ایسے واسطے ہیں کہ ابھی تک ان سے پیچھا نہیں چھوٹا ہے اور وہ موجودہ ذاتی باخبری میں توڑ مروڑ پیدا کرنے لگے ہیں۔ اس سے نہ صرف اس کے مسائل کی بصیرت میں اضافہ ہوتا ہے بلکہ ان کے پیدا کردہ سائیکوسومٹک علامات سے بھی نجات مل جاتی ہے۔

خیال پلاؤ پکا Visualisation کی ہماری پرانی صورت ہے۔ آپ بستر میں گھس جاتے ہیں، غی بجھا دیتے ہیں اور اچانک آپ کو یاد آتا ہے کہ کل آپ کی والدہ کی پیدائش کا دن ہے اور آپ نے ابھی تک کارڈ نہیں بھیجا ہے۔ آپ جام ٹریفک میں گزر کر اپنے کام پر جا رہے ہیں اور آپ کا ذہن اس چھٹی میں الجھا ہوا ہے جو آپ لپٹی چاہتے ہیں۔ ڈزرنیبل پر آپ اچانک اپنے بیٹے کو کہتے ہوئے سنتے ہیں "اچھا" تمہارا کیا جواب ہے؟" لیکن آپ نے سوال سنا ہی نہیں کیونکہ آپ اپنے باس کو ذہنی طور پر دلائل دے رہے تھے۔

ایئرپورٹ پر قطار میں کھڑے ہوئے آپ وقت گزارنے کے لئے اس خیال میں منہمک ہیں کہ اگر جہاز میں آپ کا کوئی دوست، ایک پرانا دوست ہوتا تو آپ کیا کہتے۔

خیالی پلاؤ یا شیخ چلی کے منصوبے وہ خیالات ہیں جو غیر متوقع طور پر آپ کے ذہن میں در آتے ہیں۔ گو آپ کافی عرصے سے چھپی ہوئی عداوت، دلی ہوئی جنسیت

اور خلل اعصاب سے بدنام رہے ہیں مگر خیالی پلاؤ پکاتے پر حالیہ تحقیق سے ظاہر ہوا ہے کہ یہ باتیں نہایت کار آمد ہیں 'شاید لازمی' انسانی عجب! ان - حقیقتوں سے ظاہر ہوتا ہے کہ خیالی پلاؤ پکانا محض ذہنی گندگی نہیں ہے جو ایک خالی ذہن سے نکلی ہے۔ وہ آپ کو موجود مسائل کو حل کرنے میں مدد دے سکتے ہیں 'مستقبل کے واقعات کے لئے تیار کر سکتے ہیں۔ کھنچاؤ کو ختم کر سکتے ہیں 'بوریٹ سے نجات دلا سکتے ہیں' خوف کو زائل کر سکتے ہیں اور افسردگی و بددلی کا خاتمہ کر سکتے ہیں۔ ذاتی عزت استوار کرنے میں مدد دے سکتے ہیں اور آپ کی کامیابی کے چانس بڑھا سکتے ہیں۔

وہ خیالی منصوبے بھی جنہیں بے تک اور اٹکل پچو منصوبے کہا جاسکتا ہے وہ بھی کار آمد ہو سکتے۔ سیلف ایج بڑھانے یا موڈ تبدیل کرنے کے لئے بچے جو بہت زیادہ خیالی پلاؤ پکاتے ہیں وہ زیادہ مسرور 'زیادہ کو آپریٹو ہوتے ہیں اور ان میں ان لوگوں کی نسبت زیادہ طاقت ہوتی ہے جو اپنے تخیل کو آزاد نہیں چھوڑتے۔ مائیکالو جسٹ Day aiming and Fantasy کے مصنف ہیل یونیورسٹی کے ڈاکٹر جیروم منگر کے بقول تصور یا تخیل کے ساتھ پرواز کرنے والے لوگ ان لوگوں کی نسبت زیادہ خوش و خرم اور آمادہ تعاون ہوتے جو اپنے تخیل کے ساتھ پرواز نہیں کرتے۔

بہت سے آرٹسٹ 'رائٹرز اور سائنسدانوں کو ان کی نہایت موجدہ بصیر - پس خ پلاؤ پکاتے رہنے سے حاصل ہوئی ہیں۔ اد شجیدس نے ایک ہاتھ ٹب میں پانی سے شرابور ہو کر یہ ادراک کیا کہ ایک چیز کی ثقل نوعی ٹاپنے کے لئے پانی کو کس طرح کیا جائے۔ دریائے سین میں سورج کو غروب ہوتے دیکھ کر ڈیوسی کو کئی پراثر کمپوزیشنیں مرتب کرنے کی تحریک ملی۔

تاہم ڈاکٹر منگر یہ کہتا ہے کہ بہت سے لوگ اپنے شیخ چلیانہ منصوبوں سے الجھن میں پڑ جاتے ہیں اور اپ خ منصوبوں کو منکشف کرنے سے ڈرتے ہیں۔ کچھ لوگ اپنے خیالی منصوبوں کو محض ہریان قرار دے کر دبا دیتے ہیں۔ دوسرے اتنے مصروف ہوتے ہیں کہ ذہنی سیاحت کیلئے کے پاس وقت نہیں ہوتا، کچھ لوگ انہیں

بے کار خیالات سمجھ کر پھر سے دبا دیتے ہیں۔ کچھ لوگ اپنے خیالی منصوبوں سے فرا کرنے کے لئے ٹیلی ویژن کے ذریعے دیگر باتوں میں کھو جاتے ہیں جو ان کا پرسنل سچویشن کے لئے مناسب اور بر محل نہیں ہوتیں۔

تحقیق سے ظاہر ہوا ہے خیالی پلاؤ ایک یونیورسل تجربہ ہے جو ذہن کو خیالات سے پر کرنے کی ان کی ذہن کی بنیادی ضرورت کی عکاسی کرتا ہے۔

میسوٹا یونیورسٹی یو ایس اے کا ماہر نفسیات ڈاکٹر ایرک کلنجر کہتا ہے ”ہم جو بیشتر کام کرتے ہیں وہ آٹو میٹک“ ہیں۔ ”جب ہم اپنی سوچ کی پوری گنجائش استعمال نہیں کر رہے ہوتے ہیں تو ذہن زندگی کے دیگر پہلوؤں پر کام کرنے لگتا ہے۔ یہ ہمارے Thought Spaces کا اثر آفریں اور کار گزار استعمال ہے“

اس کی تحقیق سے ظاہر ہوا ہے کہ ہماری بیداری کی حالت کی تئیں تا چالیس فیصد لمحات بالخصوص خیالی پلاؤ پکانے میں صرف ہو جاتے ہیں۔ اکثر خیالی منصوبے گزرتے ہوئے خیالات ہوتے ہیں جو پانچ تا چودہ سیکنڈ تک رہتے ہیں جیسا کہ اس بات پر حیران ہونا کہ پارٹی میں جانے کے لئے کیا پہنیں۔ درمیان میں مختصر خیال بھی بکھرے ہوتے ہیں ”مجھے ٹائلٹ سپر خریدنا یاد رکھنا چاہئے“ اور طویل ادھیڑ بن بھی بکھری ہوتی ہیں جو غالباً ایک یا دو منٹ تک قائم رہتی ہیں۔

یو ایس نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف ایجنک کے ڈاکٹر لیونارڈ ایم گیامبرا کی تحقیق سے ظاہر ہوا ہے کہ بڑی عمر کے لوگ خیالی پلاؤ پکاتے ہوئے اپنا وقت گزارتے ہیں یا اپنے ماضی کو یاد کرتے رہتے ہیں۔ پچھتر تا اکیانوے سال کی عمر کے لوگ اپنے ماضی کی طرح حال اور مستقبل کے بارے میں خیالی منصوبے باندھتے رہتے ہیں۔ درحقیقت خیالی پلاؤ پکانے کی فریکوئنسی عمر کے ساتھ گھٹ جاتی ہے۔ پچھتر برس سے زائد عمر کے لوگ صرف ایک چوتھائی فیصد وقت خیالی پلاؤ پکاتے ہیں جبکہ مرد سترہ یا تیس فیصد وقت خیالی پلاؤ پکانے میں صرف کر دیتے ہیں۔

مگر جیسا کہ آپ کو توقع ہوتی مردوں میں خیالی منصوبے بنانے کا نمایاں موضوع جنس ہوتا ہے۔ نوجوان عورتوں میں جنسی خیالی منصوبے کم رونما ہوتے ہیں۔ دونوں



جنسوں میں جنس سے متعلق خیالی پلاؤ پکاتا ان لوگوں میں عام ہوتا ہے جو جنسی طور پر فعال ہوتے ہیں۔ مردوں کے جنسی خیالی منصوبے تیس سال کی عمر کے بعد مسائل حل کرنے والی نچر کو بڑھاتے ہیں۔

مردوں کی نسبت عورتیں زیادہ خیالی پلاؤ پکاتی ہیں۔ ڈاکٹر اس امر کی نشاندہی کرتا ہے کہ ایسے بہت سے طریقے ہیں جن میں آپ خیالی منصوبوں سے اپنے فائدے کے لئے کام لے سکتے ہیں۔ سب سے زیادہ اہم استعمال اپنے طور پر مسائل کے ذریعے کردار ادا کرنا، حلوں کی مشق کرنا یا مستقبل کے واقعات پر جن کا امکان ہو رد عمل کرنا یا مستقبل کی صورتحال سے عہدہ برآ ہونے کی کوشش کرنا یا ذہنی استدلال کو جاری رکھنا ہے۔ تا آنکہ معاملہ آپ کے ذہن میں حل یا طے ہوتا نظر نہ آنے لگے۔ ڈاکٹر سگر کے بھائے ہوئے دیگر امکانات میں درج ذیل باتیں شامل ہیں۔

آپ انہیں خود کو متجرب کرنے، وقت گزارنے کے لئے استعمال کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر جب آپ کو انتظار کرنا ہو اور کچھ اور نہ کر سکتے ہوں یا جب آپ بور کرنے والے طویل راستے پر سفر کر رہے ہوں۔ چونکہ خیالی منصوبے ایک مرکب حالت لئے ہوئے ہوتے ہیں لہذا بے چینی و اضطراب اور کھنچاؤ کو گھٹا سکتے ہیں۔ جو آپ کے فشار خون کو بڑھا سکتا ہے یا دباؤ کی کوئی اور ناپسندیدہ علامات پیدا کر سکتا ہے۔ وہ ایسی تحقیقوں کا حوالہ دیتا ہے جن میں لوگ ایک طویل وقت تک ایک بوتھ میں گھرے بیٹھے رہے اور انہیں ایک "Mindless" بور کام کرنے کو دیا گیا۔ جو خیالی پلاؤ پکا رہے تھے انہیں یہ معلوم ہی نہ ہو سکا کہ کتنا وقت گزر چکا تھا۔

آپ اکثر ناخگوار موڈ، مخالف خیالات و احساسات یا افسردگی کو "مثبت" خیالات میں پلٹ سکتے ہیں، بالخصوص ان تصورات کو جو Self esteem میں اضافہ کرتے ہیں۔ جیسا کہ خیالی منصوبے جن میں آپ خود کو اولمپک گولڈ میڈل جیتنے تصور کرتے ہیں یا اپنی کمپنی کا چیرمین بننے ہوئے خیال کرتے ہیں۔ پر مسرت واقعات، مسرت بخش احساسات یا پرسکون مناظر کے بارے میں خیالی منصوبے آپ کے سر

کے عضلات کو آرام پہنچا سکتے ہیں اور کھنچاؤ برپا کرنے والے درد سر کو بھی ختم کر سکتے ہیں۔ بے تکے خیالات غصے کو کم کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر آپ ترقی نہ دینے پر اپنے باس سے ناراض ہیں اور معاملے کا اثر دماغ پر بٹھائے ہوئے ہیں۔ اس طرح کے مقابلے کے لئے غصہ بہترین جذبہ نہ ہوگا۔ آپ اس غصے کو یہ تصور کر کے ختم کر سکتے ہیں کہ آپ کا باس پیڑ کی ایک بوتل کھول رہا ہے اور آپ سے ہاتھ ملاتے ہوئے آپ کو ترقی دے رہا ہے۔

موسیقار جو خیالی پریکٹس میں مصروف ہوتے ہیں اور جسمانی طور پر بھی اپنی مہارت کی مشق کرتے رہتے ہیں وہ ان خیالی منصوبوں کو بہتر انداز سے ظاہر کرتے ہیں۔

اگر آپ کو کسی قسم کا کوئی فوبیا لاحق ہے تو آپ خیالی پلاؤ پکانا استعمال کر کے اپنے خوف کو کم کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر آپ پرواز کرنے سے گھبراتے ہیں تو خود کو جہاز میں ایک قریب بیٹھے ہوئے دلکش شخص سے باتیں کرتے ہوئے تصور کریں یا ایک ٹاول پڑھتے ہوئے اور نہایت عمدہ وقت گزارتے ہوئے تصور کریں۔ اگر آپ کسی ٹیسٹ سے خوفزدہ ہیں تو کسی خوفگوار چیز کے بارے میں خیالی منصوبہ بنائیں اور خود کو پرسکون و مطمئن کر لیں۔ اسی طرح اگر آپ نے اپنے خیالی منصوبوں کو بدترین صورت دے دی تو (ہوائی جہاز کا کریش ہونا یا ٹیسٹ کے بارے میں خوشامد کرنا) تو آپ اپنے اندیشوں کو بہت زیادہ بدھا سکتے ہیں۔

خیالی منصوبے بسا اوقات ایک اہم مسئلے کا اشارہ بھی ہو سکتے ہیں جسے حل نہیں کیا گیا ہے یا اس سے نمٹنے کی ضرورت نہیں پڑی ہے۔ مثال کے طور پر ایک ایڈورٹائزنگ ایگزیکٹو نے خود کو مستطاب کشتی رانی کے بارے میں خیالی منصوبے بناتے پایا۔ اس نے بالآخر ایک Cruise boat میں سرمایہ لگا دیا اور اب وہ ٹورسٹوں کے لئے ایک بزنس چلاتے ہوئے چندول کی طرح خوش ہے۔ اگر آپ یہ دیکھیں کہ خیالی منصوبے مستطاب نامناسب اوقات میں ہی قفل ہوتے ہیں تو یہ اس بات کی عکاسی ہو سکتی ہے کہ آپ کی زندگی میں کوئی گڑبڑ ہے اور پیشہ ورانہ رہنمائی

درکار ہو سکتی ہے۔

## بائیو انرجیٹک ذہن جسم ذہن پر کیسے اثر انداز ہوتا ہے

جس طرح ذہن جسم کو متاثر کرتا ہے اسی طرح جسم بھی ذہن پر اثر ڈالتا ہے جسم اور ذہن کا زیادہ سے زیادہ کنکشن استوار کرنے کے لئے مشرقی اور مغربی دونوں قسم کی تکنیکوں کی ایک وسیع رینج استوار کی گئی ہے۔ وہ وسعت دسترس اور رسائی کے لحاظ سے رواجی مشقوں کی نسبت زیادہ وسیع ہیں کیونکہ وہ عضلاتی سختی کو ختم کرنے، جسم کے انداز کو درست کرنے اور آرگن ازم کے ذریعے انرجی کے بہاؤ میں آسانی پیدا کرنے کے لئے جنرل فیس کے لئے تکنیکوں سے مشق کو متوازن کرتی ہیں۔

وہ جسم کے عضلات کے جال میں بند طاقتور جذبوں کو ریلیز کرنے کے لئے تکنیکوں کا انضمام بھی کرتی ہیں۔ جسم ایک آرگنائجن ہے جسے چکناکی، فیول اور آرام کی ضرورت پڑتی ہے۔ ایک انجن سے یہ توقع نہیں کی جاسکتی کہ وہ خبرگیری کیسب غیر مسلسل چلتا رہے۔ مگر ہم اپنی صحت کو اکثر گر جانے دیتے ہیں تاکہ اسے پھر سے ورکنگ آرڈر میں لانے کے لئے سرجری یا طاقتور ادویات کی ضرورت نہ پڑ جائے۔

مشقی نمونوں کو بھی توازن درکار ہوتا ہے۔ فعال مغربی اسٹائل کے پروگراموں (ٹینس، جاگنگ، سوئمنگ، سائیکلنگ، اسکواش، جمناسٹک یا وزن اٹھا کر ورزش کرنا) کو یوگا، سانس لینے کے عمل اور مراقبے سے ہم آہنگ ہونا چاہئے۔

یہ اندازہ کردہ موومنٹ لغو اور مہمل معلوم ہو سکتی ہے لیکن عضلات، غدودوں، جذبات اور بحیثیت مجموعی خود مختیار اعصابی نظام پر دور رس اثرات رکھتی ہیں۔

ذہن، سانس اور موومنٹ کو شامل کرنے کی خاطر ایک مشق کی نہایت دھیرے دھیرے استادی یا تصرف مشق کرنے والے کو اسے تیزی کے ساتھ کرنے کا کنٹرول



ہوتا ہے۔ جبکہ تکراری موومنٹ کا رفتار کے ساتھ استعمال جیسا کہ aerobics میں ہوتا ہے۔ اسکیلر اور ویکلر سسٹم کو تو نہایت عمدگی سے تیز کرتا ہے مگر ذہن، جسم اور روح پر اور ان کی سالمیت پر اس کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔ دونوں عظیم کلچروں کی آمیزش، اتحاد و اتفاق کا علم ہی وہ شے ہے جو ذہن میں رکنی چاہئے۔

میں یہاں مغربی اسٹائل کی کم سخت مشقوں کو مشرقی ٹائپ کی زیادہ پیچیدہ سرکریوں سے مربوط کرتا ہوں۔

### ہاتھ پیر پھیلاتا۔

دن کے دوران متعدد وقفوں سے عام توانائی بڑھانے اور کھنچاؤ دور کرنے والی مشق کے طور پر ٹرائی کریں۔ آپ اپنے کندھوں کو آگے اور پیچھے کی طرف بھی گردش دے سکتے ہیں اور سر کو آہستہ آہستہ ایک دائرے میں گھما سکتے ہیں۔ اس کا مقصد عضلات کو مزید پگھلانا ہے۔

گردن کو کندھوں کی طرف سے اوپر کی جانب پھیلائیں گویا کوئی آپ کا سر پکڑ کر کھینچ رہا ہے۔ گردن کے سرے کو محور کے طور پر استعمال کرتے ہوئے (ہنسل کی ہڈی کو نہیں) سر کو ٹھوڑی سے گردن تک آگے کی سمت ہلائیں اور دونوں کندھوں کی طرف ہلائیں۔ لیکن خیال رہے کہ کندھا اوپر نہ اٹھے اور سر ایک جانب سے دوسری جانب مڑنے نہ پائے۔ ایک ہی سطح پر رہے۔ اس کا مقصد سر کو بلا کوشش 180 کے زاویے یا درجوں میں موڑنے کا اہل ہونا اور کسی بھی عمر میں ناک کو کندھوں کے ساتھ لائن اپ کرنے کا اہل ہونا ہے۔

اویاما بندھاؤ۔ حتیٰ آل راؤنڈ مشق جس کی ماہرین نے حمایت کی ہے یوگیوں کی پیٹ اٹھانے کی یا اویاما بندھاؤ مشق ہے۔ یہ جسم کے انضمام اور اخراج کے دو خاص فنکشنوں کو نظم و ضبط میں رکھتی ہے اور Vertical rectus abdomines

عضلات اور Oblique abdominals عضلات کو بھی سنبھالتی ہے۔

یہ مشق خالی پیٹ کرنی چاہئے۔ صبح غسل اور ناشتے سے پہلے اسے یاد کرنے کا



اجتماعت ہے۔ آپ اپنی گردن اور کمر پر گرم پانی ڈال کر اضافی فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔

اپنے پاؤں تقریباً 45 سینٹی میٹر الگ الگ کر کے کھڑے ہو جائیں۔ تھوڑا سا آگے کی طرف جھک جائیں۔ کمر کو گول سممائیں، گھٹنے موڑ لیں۔ اور ہتھیلیاں رانوں پر رکھ لیں۔ ہاتھوں کی انگلیاں اندر کی طرف اشارہ کرتی ہوں۔ سانس پوری طرح باہر نکالیں۔ ہاتھوں کو خالی ہونے دیں۔ پھر پیٹ کو آگے پیچھے کریں۔ پیٹ کے درمیانی حصے کو ممکنہ حد تک مجوف یا مقعر رکھیں۔ یہ بات یاد رہے کہ جب آپ ایسا کریں تو ہاتھوں کو خالی رکھیں اور جب پیٹ کو اندر کی طرف کریں تو سانس لینے کی جہلت کی مزاحمت کریں۔ پیٹ کو اندر کی طرف کریں۔ سانس خارج کرتے وقت جب تک ہو سکے پیٹ کو اندر کی طرف رکھیں۔ (ابتدا کرنے کے لئے کم از کم پانچ تک گنتی گننے تک) پھر آہستہ آہستہ پیٹ کو چھوڑ دیں اور سانس لیں۔

### پہلی رول کرنا۔

ان عضلات کو دوسرے عضلات سے الگ کر لیں جنہیں آپ پسلیوں کے ہنجر کے نیچے ملٹی رکھتے ہوئے استعمال کر رہے ہیں۔ اس سے پیٹ کو اوپر نیچے کرنے کی حوصلہ افزائی ہوگی۔

اس مشق کو اپنے علی الصبح کے معمولات میں شامل کر لیں: آگے کی جانب جھک جائیں، دونوں ہاتھوں کی انگلیاں پھیلا لیں اور انہیں پسلیوں کے ہنجر کی دائیں جانب نیچے کی طرف دبائیں۔ سانس خارج کرتے ہوئے انگلیوں کو پسلیوں کے اوپر نیچے کی طرف دبائیں۔ تین سیکنڈ تک دباتے رہیں۔ پھر بائیں جانب بڑھ جائیں اور اس پروسیجر کو دہرائیں۔ آخر میں دونوں انگشت شہادت پسلیوں کے نیچے رکھ لیں۔ سانس باہر نکالیں۔ آگے کی طرف جھکیں اور اندر کی طرف تین سیکنڈ تک دبائیں۔ کچھ مقامات نرم و نازک ہوں گے لیکن پریشرانہی کی رکاوٹوں کو کھول دے گا۔ یہ روزمرہ معمول آپ کو آپ کی پسلیوں کے اوپر نیچے گوشت کی مقدار سے بھی باخبر رکھے گا۔

## مالش یا مساج کرانا:-

مالش شفا بخش کی نہایت آسان اور فطری صورت ہے۔ انسان کی معلومہ تاریخ کے دوران بچے کو جب کبھی درد شکم لاحق ہوا تو ماں نے اس کے پیٹ کی مالش کی ہے۔ ایک دوست نے آپ کے کندھے کے تکلیف دہ عضلات کو بھینچا اور چپی کی ہوگی اور اگر کوئی گر پڑا اور گھٹنے پر خراشیں آئیں تو اس نے سوچی ہوئی جگہ کو پکڑ کر اس کی دیکھ بھال کی ہوگی۔

بیشتر لوگ اپنی صحت اور خود کو ٹھیک ٹھاک رکھنے کے لئے باقاعدہ مالش کراتے ہیں۔ مالش کی اشکال اتنی ہی زیادہ ہیں جتنے مالش کرنے والے ہیں۔ مساج یا مالش ہزاروں برس سے مختلف صورتوں میں مروج ہے۔ ہر حال حال ہی میں مالش کی معالجاتی قدر اس کی اس شہرت سے آب و تاب میں بڑھ گئی ہے کہ یہ یا تو دولت مند لوگوں کی مسرت و تسکین کا ذریعہ ہے جو کسی خاص تفریح گاہ میں ایک تختے پر پاؤں پارے اینڈتے رہتے ہیں یا کسی بری شہرت کی جگہ میں عیاش لوگوں کی مسرت کا سامان۔

ہر حال اب وقت بدل گئے ہیں۔ طبی پیشے سے وابستہ لوگ اب انسانی لمس کی شفا بخش اور اعادہ شباب کرنے والی طاقتوں کی حقیقت کو تسلیم کرتے ہیں۔ یہ اظہار کیا گیا ہے کہ مالش دوران خون کو بڑھاتی ہے۔ آسان تر مشقوں کے لئے پٹھوں کو ڈھیلے کرتی ہے اور یہ بات بہت تسلی دینے والی ہے۔ آپ کو جب چوٹ لگتی ہے تو آپ کا فوری میلان جسم کے چوٹ کھائے ہوئے حصے کو ہاتھ میں لینے کا ہوتا ہے یعنی آپ فوراً وہاں اپنا ہاتھ رکھ دیتے ہیں۔

میڈیکل مساجسٹ کا کام اسی اصول پر مبنی ہے۔ لمس آرگن ازم کی اپنی شفا یابی اور میسٹی نینس میں معاون کا ایک اہم پہلو ہے۔ لائسنس یافتہ میڈیکل مساجسٹ کا شفا بخش لمس جراثیم، فزیولوجی اور پتھالوجی کے علوم میں ایک طویل عرصے مستغرق رہنے سے تقویت پاتا ہے۔

مساجسٹ کا چپی کرنا کیمکلز کے اس تہہ نشیں مادے کو توڑ دیتا ہے جو ورزش

سے ریلیز ہوتا ہے جیسا کہ یکنک ایڈو اگر پٹوں میں جم جائے تو ان میں سوجن آجاتی ہے اور وہ سخت ہو جاتے ہیں۔ چچی کرنا معزوب عضلات کو سوزش اور درم سے بھی نجات دیتا ہے۔ کچھ ماہرین کہتے ہیں کہ مساج مرکزی اعصابی نظام کو جسم کے فطری ٹریگولائزر ایڈو فزس کو ریلیز کرنے کی ترغیب دیتا ہے۔ ہفتے میں ایک بار مالش کرانا برسوں میں استوار ہونے والے کھنچاؤ کی پرتوں کو منتشر کر سکتا ہے۔ اگر آپ کے مساجسٹ کا کام کبھی آپ کو تکلیف دہ محسوس ہو تو کیا آپ پریشان ہو جائیں گے؟ آپ کو کبھی کبھی درد محسوس ہو گا کیونکہ آپ لمس کی مزاحمت کر رہے ہیں یا شروع میں آپ کو تھوڑا درد محسوس ہو گا۔ عین ورزش شروع کرتے وقت لیکن محسوس ہونے والی بے چینی زیادہ نہ ہوگی۔

## مالش کے طریقے۔

مالش کرنے کی بہت سی قسمیں ہیں لیکن کچھ ایسی ہیں جو دیگر کی نسبت زیادہ قابل فائدہ ہیں۔ سب سے زیادہ نمایاں فزیکل تھراپسٹ کی نہایت ایشیائیز چھان بین ہے جو معزوب عضلات، پٹوں کو جوڑنے والی نسوں اور لیگامنٹس کو بحال کرنے کے لئے ڈاکٹروں کے ساتھ کام کرتا ہے۔ مساج کی ایک ٹائپ روایتی سویڈش مساج ہے جو پٹے کی اصلاح اور دوران خون کو حیر کرنے کے لئے دل کی طرف طویل اور گہرے اسٹروک استعمال کرتی ہے۔ شیاٹسو، انجی بلا کچ کو ریلیز کرنے کے لئے جو عضلاتی کھنچاؤ میں پیدا ہو جاتا ہے جسم کے ایکو پچر پوائنٹس پر اٹلی، ہتھیلی یا کہنی کے سرے سے پریشر کے اطلاق سے کام کرتا ہے۔

## مساج وینٹ

اس کے لطف سے ایک بار باخبر ہو کر آپ میں ایک دوست کو مساج دینے یا اس سے اپنا مساج کرائے کی خواہش پیدا ہو سکتی ہے۔ کمر، بازو اور پیروں کو آپ جب تک نرمی سے مسل سکتے ہیں مسلنا بالکل ٹھیک ہے۔ مساج دیتے وقت وجمیل آئل استعمال کریں (بے بی آئل نہیں) یا تندرست



کرنے والی ہلکی کریم (چادروں پر دھبے نہ ڈالے) اور لیٹنے کے لئے ایک پائیدار سطح استعمال کریں۔ ریڑھ کی ہڈی پر کبھی براہ راست پریشر نہ ڈالیں اور آر تھریٹس سے متاثرہ شخص کو مساج نہ دیں۔ عارضہ قلب یا بلند فشار خون کے شکار لوگوں کو اور حاملہ عورتوں کو مساج کرانے سے قبل اپنے فزیشن سے مشورہ کر لینا چاہئے۔  
**خود کو صحیح طرح کیسے رگڑا جائے۔**

درج ذیل تین سادہ سی تکنیکیں درد رفع کرنے میں مدد دیں گی اور تازہ دم ہونے کا احساس دلائیں گی۔  
**درد سر کیلئے۔**

ایک ہاتھ کی انگشت شہادت اور انگوٹھے سے اس جگہ کو بھینچیں جہاں دوسرے ہاتھ کی انگشت شہادت اور انگوٹھا V کی شکل بناتے ہیں۔ پندرہ سیکنڈ تک بھینچیں۔  
 ہاتھوں کو کھمائیں اور یہ عمل دہرائیں۔  
**آنکھوں میں دباؤ کیلئے۔**

1۔ اپنی انگلیوں کے پور پشانی پر رکھیں۔ بالوں کے عین نیچے۔ دونوں انگوٹھے ناک کے بانے پر رکھ لیں۔ انگوٹھوں کو دیرے دیرے کپٹیوں کی طرف لائیں۔ بھوؤں کے نیچے ہڈی کے ساتھ ساتھ اور ہلکا ہلکا زور ڈالتے جائیں۔  
 2۔ انگوٹھوں کو جڑے کے نیچے رکھیں۔ دونوں انگشت شہادت سے آنکھوں کے نیچے کی ہڈی کو دیرے دیرے دبائیں۔ یہ مشق آپ اپنی ڈیسک پر بیٹھے ہوئے بھی کر سکتے ہیں مگر بہتر نتائج لیٹ کر کرنے سے حاصل ہوتے ہیں۔  
**گردن میں درد کیلئے۔**

کھوپڑی کی بنیاد کی ہڈی پر انگوٹھے رکھ لیں۔ سرکولیشن موشن میں پریشر ڈالتے جائیں۔ یہی عمل جڑے کے گرد بھی جاری رکھیں۔ آخر میں کپٹیوں کے باہر آہستگی سے مساج کریں۔

دباؤ کو کم کرنے کے لئے یوگا کا استعمال کارآمد ہو سکتا ہے اور بہت سی دستیاب



کتابوں کی مدد سے با آسانی سیکھا جاسکتا ہے۔

یوگا ہمیں دباؤ کی شفا بخش صورت سے مستفید ہونے کا موقع فراہم کرتا ہے، زیادہ کام کرنے کا اہل بناتا ہے اور آزادی عمل کا احساس ابھارتے اور اس سے کام لینے کا سلیقہ سکھاتا ہے۔

یوگا کرتے ہوئے ہم اپنے دباؤ کے نارمل رد عمل کو دیکھ سکتے ہیں اور اس سے نمٹنے کے نئے طریقے بھی سیکھ سکتے ہیں، صبح انداز سے سانس لینا، چھاتی اور کندھوں پر انحصار کرنے کی بجائے ٹانگوں اور کمر کے ذریعے حصے کو قوت دینا یوگا کی پریکٹس کے لئے صبح کا وقت موزوں ہے کیونکہ اس وقت جسم آرام کردہ اور تازہ دم ہوتا ہے۔ صبح کے وقت ناشتے سے قبل جسم میں زیادہ توانائی ہوتی ہے لیکن عموماً کم لوچدار ہوتا ہے۔ شام کے کھانے سے قبل آپ دن بھر کے کھنچاؤ کو دور کر سکتے ہیں۔ آپ کو یوگا خالی پیٹ کرنا چاہئے اور بہتر نتائج کے لئے اولاً صحت مند ہونا چاہئے۔

مساج کے علاوہ محض سادہ لمس معمولی بیماریوں کو ختم کرنے میں مدد دے سکتا ہے اور دفاعی ہیلتھ کیئر کی اساس استوار کر سکتا ہے۔ کچھ تھراپیوں کو شفا بخش تھراپیوں کے ساتھ پہلے پہل 1970ء کے عشروں کے دوران قبول کیا گیا اور نہایت عزت کی نگاہ سے دیکھا گیا۔

جسم کا فنکشن درست رکھنے کے لئے ایکو پریشر اور عام معکوس تھراپیاں نیچر کے شفا بخش طریقوں میں نہایت موثر طریقے ہیں۔ انہیں گولیوں، دواؤں، سکون آور ادویات اور سرجری کی ضرورت نہیں ہوتی۔ ایکو پریشر پر کتابیں دستیاب ہیں جن سے مشورہ کیا جاسکتا ہے۔ جسم میں نازک اور کمزور حصوں کی اور توانائی کی رکاوٹ کو دور کرتے ہوئے جس سے وہ کمزور ہوئے ہیں روزانہ چیکنگ کر کے مستقبل کے مسائل کا تدارک کیا جاسکتا ہے۔

یہ سمجھنے کے لئے کہ یہ کیونکر ممکن ہے جسم کی انرجی لائنوں کے راستوں کا مطالعہ کرنا کارآمد ہے، یہ لائنیں کو اعصابی نظام سے مربوط ہوتی ہیں جنہیں اس سے الگ اور غیر ہوتی ہیں۔

جب معکوس مرکوزوں پر مساج کیا جاتا ہے تو جسم کے متعلقہ حصے اور پھر مربوط حصے یا عضو تک توانائی کا سیلاب امنڈ آتا ہے۔ توانائی کا یہ ابتدائی بہاؤ جسم کے اپنے شفا بخش اور دفاعی میکانزم کو فوری تعینت دیتا ہے۔

## نیا جنم

نیا جنم سانس لینے کا ایک پروسیس ہے جس کا مقصد باطنی شخصیت سے باخبر رہنے اور اس کے ساتھ تعلق کو فروغ دینے کی تشریح کرنا ہے۔ ”نیا جنم“ دوبارہ پیدا ہونے کا خیال یا پیدائش کے پروسیس میں رہنے کا گمان ہے۔ اس کی تین اہم خصوصیات ہیں سانس لینا، سستنا اور باخبری۔

جب ہم نارمل انداز سے سانس لیتے ہیں تو سانس اندر لینے، سانس خارج کرنے، سانس لینے کا عمل ہوتا ہے۔ نئے جنم کی رو سے سانس لینے کا عمل درمیان میں کسی وقفے کے بغیر سانس لینا۔ سانس خارج کرنا، سانس لینا، سانس خارج کرنا ہے۔ سانس کا یہ انداز مربوط سانس کہلاتا ہے۔

سانس اندر لینے پر مؤثر زور اور باہر نکالنے پر آرام کے احساس کے ساتھ سانس کا عمل سرکیولر روم میں ڈوبنا ہوتا ہے۔ آرام ملتے پر ایک شخص کنڈیشننگ سے نکل آتا ہے اور کامل فطری خودی سے از سر نو ربط استوار کر لیتا ہے۔ جب ذات یا خودی کے ساتھ ری کنکشن واقع ہوتا ہے تو شفا یابی رونما ہوتی ہے۔ جسم میں جب زیادہ سے زیادہ Relaxation کی کیفیت پیدا ہونے لگتی ہے تو لاشعور میں خیالات اور یادیں اجاگر ہونے لگتی ہیں۔

جنم نو کا ایک اور بنیادی تصور ذاتی ذمہ داری کو قبول کرنا ہے۔ جب تک کوئی شخص اپنی پھونپھون کے لئے ذمہ داری کو قبول نہیں کر لیتا اس کے لئے اسے تبدیل کرنا ممکن نہیں ہوتا۔ اس نیچر کے سانس کا سیشن عموماً ایک تا دو گھنٹے ہوتا ہے۔ سیشن کے دوران ایک شخص بستر پر لیٹ جاتا ہے اور خود کو Relaxation کی حالت میں لاتا ہے۔ پھر سانس لینے اور خارج کرنے کے باہین رکے بغیر ترتیب کے ساتھ سانس لینے کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔

جیسے جیسے سانس لینے کا عمل بڑھتا جاتا ہے انہی لیول بتدریج بلند ہونے لگتی ہے اور آدمی کو ہائپرٹینشن، دوران سر، جھنجھٹاہٹ، اینٹھن، غم خوابیدگی یا جسم ٹھنڈا پڑنے کے احساسات کا سامنا ہوتا ہے۔

بے چینی و بے کل کل جاتی ہے اور Relaxation کی ایک گہری کیفیت

طاری ہو جاتی ہے۔

## طرز نشست۔

کامل انداز نشست صحت کے بہت سے ان کے مسائل کا تدارک کرتا ہے۔ خمیدہ پشت، حلقہ بنائے ہوئے کندھے اور سر کو غلط رکھنا نہایت عام نقائص ہیں۔ ہم میں سے بہت سے لوگوں میں کم جالب توجہ نقائص بھی ہیں۔ مثال کے طور پر شوذر بیک اٹھائے رکھنے کی عادت جسم کو صف بندی سے الگ کرتے ہوئے ایک کندھے کو دوسرے کندھے سے اونچا کر سکتی ہے۔

علاوہ ازیں اس حقیقت سے قطع نظر کہ ان جیسے نقائص فیردکشن ہیں۔ صحت کے لئے زبردست خطرہ بھی ہو سکتے ہیں۔ کچھ ماہرین، جیسا کہ ایک ماہر کا کہنا ہے ایسے نقائص کو کھنچاؤ، جھکن اور تیل از وقت جوڑوں کے انحطاط کی طرف لے جانے والی Major functional Catastrophea سمجھتے ہیں۔

خراب طرز نشست یا آسن فاضل توانائی کو صرف کر دیتا ہے اور سوء ہضم سے لے کر تشویش و پریشانی سے نسبت رکھنے والی تمام اقسام کی بیماریاں پیدا کر سکتا ہے۔ جس کا نتیجہ درد اور تکلیف کی صورت میں نکلتا ہے، بالخصوص کمر کے درد کی صورت میں جو غلط عضلات پر دباؤ ڈالنے سے پیدا ہوتا ہے۔ غلط طریقے سے بیٹھنا اور کھڑا ہونا داخلی اعضا پر دباؤ ڈالتا ہے اور انہیں اپنی پوری استعداد و گنجائش سے کام نہیں کرنے دیتا۔ مثال کے طور پر جھکا ہوا انداز Rib Cage میں مروڑ پیدا کرتا ہے جس سے سانس او جھا ہونے لگتا ہے۔

یہ بات یاد رکھنی چاہئے کہ ہم میں سے بیشتر لوگ پچاس برس کے ہونے تک پانچ سینٹی میٹر چھوٹے ہو چکے ہوں گے۔ یہ زیادہ تر خراب طرز نشست کا شاخصانہ



ہے۔ ایک جگہ جس کے متاثر ہونے کا سب سے زیادہ امکان ہے وہ جگہ ہے جہاں گردن کی پشت کمر سے ملتی ہے۔ ہمیں سے غلط انداز اور توڑ مروڑ شروع ہوتی ہے۔ اسی کی وجہ سے ہم میں سے تقریباً 85 فیصد لوگ پچاس برس کے ہونے تک آرٹھریٹس میں مبتلا ہو چکے ہوں گے۔ جب سر کو کندھوں کے اوپر اونچا اور سیدھا رکھا جاتا ہے تو گردن تکلیف نہیں دیتی۔ لیکن اگر ہم اپنے سر کو آگے کی طرف کھینچیں جیسا کہ ماڈرن زندگی میں ڈرائیونگ کرتے وقت پڑھتے وقت اور اپنی ڈیسک پر کام کرتے ہوئے سر کو کافی آگے کی طرف کر لیتے ہیں تو وزن کو سپورٹ دینے کے لئے گردن کے پٹھوں کو سکڑنا پڑتا ہے۔

سر کو سیدھا رکھیں، یعنی گردن پر یکساں توازن کے ساتھ پیچھے کی طرف اپنی کمر کو دیوار کے مقابل اور نیچے پیروں کو اسکریننگ بورڈ سے تقریباً دس سینٹی میٹر دور رکھ کر کھڑے ہوں۔

آپ کا سر، شانوں کی ہڈیاں اور شانوں کے سرے دیوار کو بمشکل چھوئیں اور کمر کے خم کو اس طرح رہنے دیں کہ آپ کا کف دست اس میں آرام سے آجائے۔ ریڑھ میں معمولی سا خم ہونا چاہئے۔ لیکن اگر اس کا خم بہت زیادہ ہو گیا تو آپ کا سر دیوار سے آگے کی طرف ہو جائے گا۔

درست طریقے سے کھڑا ہونا۔ بیٹھنا اور حرکت کرنا سیکھ لینا ایک بہترین بیوٹی ٹرینسٹ ہے جو ایک عورت حاصل کر سکتی ہے۔ اچھی طرز نشست جسم کو اپنا فنکشن صحیح طریقے سے سرانجام دینے میں مدد دیتی ہے۔ درست انداز سے سانس لینے کی حوصلہ افزائی کرتی ہے اور قبل از وقت بربط سے بچاتی ہے۔ آپ کو چہرہ مریضاتی ہے۔ زیادہ انرجی پیدا کرتی ہے اور آپ کو آزادی عمل کا احساس دلاتی ہے جو ہم آہنگی سے کام کرنے والے عضلات سے ابھرتا ہے۔ نیز یہ دیکھنے میں مزید پر اعتماد بناتی ہے۔

خود کو ٹانگیں قدرے الگ الگ کئے ہوئے ایک آئیے کے سامنے کھڑے ہوئے دیکھیں، پیروں کے انگوٹھوں پر وزن ڈالتے ہوئے تھوڑے سے آگے کو



ہو جائیں۔ پھر پیچھے کی طرف معمول جائیں تاکہ آپ کا وزن آپ کی ایڑیوں پر آجائے۔ اب اپنے وزن کو ”سینٹر“ کریں تاکہ وہ آپ کے پیروں کے درمیان سے گزر کر ٹخنوں کے عین سامنے ایک نقطے پر آجائے۔ اس کے بعد ”پیڈ کے جھکاؤ“ کی پریکٹس کریں۔ گھٹنے موڑ لیں اور ایک ہاتھ پیٹ پر رکھ لیں۔ دوسرا ہاتھ کمر پر رکھ لیں۔ دھیرے دھیرے اپنے پیڈ کو آگے کی طرف جھکائیں یہاں تک کہ پیڈ کی ہڈی سامنے کی طرف اوپر کو ہو جائے۔ پھر پیڈ کو پیچھے کی طرف جھکائیں یہاں تک کہ چوڑے باہر کی طرف نکل آئیں۔

چند بار آگے پیچھے کرنے کے بعد اپنے پیڈ کو ضدین یا دو سروں کے درمیان ”سینٹر“ کریں۔ اپنے گھٹنے سیدھے کر لیں لیکن انہیں لاک نہ کریں۔

اب اپنی سینے کی ہڈی کو اٹھائیں اور ایسا کرتے ہوئے اپنی پسلیوں کو اپنے گولہوں سے اوپر کو اٹھتی ہوئی محسوس کریں۔ اپنے کندھوں کو تھوڑا سا اٹھائیں اور انہیں نیچے اور Relaxed رکھتے ہوئے پیچھے کی طرف دائرے کی صورت میں لائیں۔ آپ کے بازو ڈھیلے لٹکے ہوئے ہونے چاہئیں اور ہاتھ آپ کی رانوں کے بالکل سامنے ہوں۔ آپ کی ٹھوڑی آپ کی کمر سے زاویہ قائمہ میں ہونی چاہئے۔ ”خیال کریں“ کی گردن لمبی ہے۔ خصوصاً آپ کی گردن کی پشت۔ یہ تصور کرتے ہوئے کہ آپ کی چند یا ایک دھماکے سے منسلک ہے جو آپ کو آہستگی سے اوپر کی طرف کھینچ رہا ہے۔ اس وق کا احساس چھاتی میں پسلیوں کے اور گولہوں کے مابین خالی جگہ کے پھیلنے اور طویل ہونے کا ہونا چاہئے۔

بچے اکثر غلط طرز نشست کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ کمر اور پیٹ کو درست رکھ کر توجہ دیں۔ پیٹ کے مضبوط عضلات ایک کور سیٹ کی طرح کام کرتے ہیں اور کمر کے پٹ سے دباؤ کو نکال دیتے ہیں۔

ایک سادہ سی مشق جو کسی بھی وقت اور کہیں بھی کی جاسکتی ہے پیٹ کو سختی سے اندر کی طرف بھینچنا ہے۔ چند سیکنڈ تک پیٹ کو اندر کی طرف بھینچے رہیں اور پھر ریز کروئیں۔ فرش پر لیٹے ہوئے گھٹنے موڑ کر سیدھا بیٹھنا اور بازوؤں کو چھاتی پر یا سر

کے گرد رکھنا پیٹ کو درست رکھنے کے لئے بہت اچھا ہے۔

پھیلاؤ کی مشقیں۔ یہاں تک کہ اوور ہیڈ پھیلاؤ بھی جس سے گویا آپ درخت میں لگے ہوئے آم تک پہنچنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ سب کے رجحان پر قائل کرنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ مشق عموماً عضلات میں بلڈ اپ ہونے والے کھنچاؤ کو ریلیز کرنے میں مدد دیتی ہے۔ کالی۔ سستی یا بے شعل جسم کو بے ڈول بنانے کی حوصلہ افزائی کرتی ہے جس سے جوڑ سخت اور غیر پگھلا رہ جاتے ہیں۔ تیرنا کمر کے لئے محفوظ ترین اور بہترین مشق ہے۔

اس فرنیچر پر تنقیدی نگاہ ڈالیں جسے آپ باقاعدگی سے استعمال کرتے ہیں۔ کام کرنے کی جگہ یا اپنی کار میں یہ دیکھیں کہ آیا کس طرح کی تبدیلی درکار ہے۔ کرسیاں نرم اور ملائم ہونے کے بجائے مضبوط اور پائیدار ہونی چاہئیں۔ اپنی کمر کو سپورٹ دیں۔ آپ کی سیٹ کی اونچائی اتنی ہو کہ آپ آرام سے کام کر سکیں اور آپ کے پاؤں فرش پر ٹکے ہوئے ہوں۔ ہمیشہ اچھی سپورٹ لے کر بیٹھیں۔ جب میز یا ڈیسک استعمال کریں تو ریڑھ کی ہڈی کو گھما کر کمر جھکانے کی بجائے کولہوں کو ذرا سا آگے کر لیں۔

کام کی ڈھلوان سطح جیسی کہ نقشہ نویس اور کمرشل آرٹسٹ استعمال کرتے ہیں بہت آرام دہ ہوتی ہے۔ ورک ٹاپ کی بہتر اونچائی عام طور پر کندھوں کی لیول سے سترہ سینٹی میٹر نیچے ہوتی ہے۔ اگر یہ اونچائی کم ہے اور آپ کو کام کرتے وقت کندھے جھکانے پڑتے ہیں تو لکڑی کے بلاک لگا کر اسے کچھ اور اونچا کر لیں۔ اور اگر اونچائی بہت ہی زیادہ ہے تو اس صورت میں اوپنی لیول کا کام کرنے کے لئے اسٹیل بورڈ ہونا چاہئے۔

آپ کو یہ دیکھنا اور تجربہ کرنا ہے کہ آپ کے لئے کیا موزوں ہے۔ گدے نہ بہت زیادہ نرم ہوں نہ بہت زیادہ سخت۔ ایک اچھا گدا آپ کی ریڑھ کی ہڈی کو آرام دینے میں کارآمد ہوگا اور آپ کو اچھی نیند آئے گی۔

## تھکان۔

تھکان اس بہت کا ابتدائی اظہار ہو سکتا ہے کہ آپ کے جذبات توازن سے باہر ہیں۔ یہ ایک جسمانی بیماری کی علامت بھی ہو سکتی ہے۔  
تھکان کی نو نمائندہ علامتوں کی فہرست درج کی جاتی ہیں۔

1۔ ناکافی نیند۔ یہ بات بالکل واضح ہے کہ آپ رات کو اگر اچھی طرح نہیں سوئے ہیں تو اس بات کا بہت امکان ہے کہ آپ دن بھر تھکان محسوس کریں گے۔ سائنسدانوں کو یقین ہے کہ نیند میں خلل پڑنا ہماری زندگیوں میں تبدیلی پیدا کرنے کا ایک عام تاثر ہے۔ دفتر سے سنگین بیماری تک تکلیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ہم میں سے اکثر لوگوں کے لئے نیند کے نمونے دن بھر کے مسائل کے بعد واپس آتے ہیں۔ مسائل جو پریشانی کے باعث ہیں۔ ختم ہو جاتے ہیں یا بہتر ہو جاتے ہیں۔ اگر کبھی کبھار آپ کو نیند نہ آنے کی تکلیف ہو تو ایک سائنسدان کی ان آسان تجاویز پر عمل کریں۔

شام کو چھ یا سات بجے کے بعد چائے یا کافی نہ پیئیں۔

ہر رات ایک ہی وقت پر بستر پر جائیں۔

باقاعدگی سے معتدل ورزش کریں۔

بہتر ہے کہ ڈھیر کے بعد شراب پینا چھوڑ دیں۔ شراب خوری گہری نیند

کی راہ میں حائل ہوتی ہے۔

2۔ ناکافی غذا۔ آپ کو قوت لایموت برقرار رکھنے کے لئے غذا کھانی پڑتی ہے۔

خراب لغزیہ آپ میں تھکن کا احساس پیدا کر سکتی ہے۔ کیونکہ خراب غذا متوازن

غذا نہیں ہوتی لہذا آپ کے عضلات میں بگاڑ پیدا کر سکتی ہے۔ خراب غذا کا یہ تباہ

کن اثر اتنا شدید ہو جاتا ہے کہ کچھ وقت کے بعد ٹورنٹو یونیورسٹی میں کی گئی حالیہ

تحقیق کے مطابق پٹھوں کی بانہیں، کیلشیم کا پروسیس ستوری سے نہیں کر پاتیں۔

اگر آپ اس قسم کی غذا کھاتے ہیں تو آپ کا جسم مناسب انداز سے اپنا فنکشن جاری

رکھنے کا اہل نہیں رہے گا۔ بلکہ آپ کو ست کر کے بچائی ہوئی انرجی کو کم کر دے گا۔

غذا سے اچھا آغاز کرنے کے لئے جو آپ کو تازگی اور فرحت کا احساس دلائے  
ان تین بنیادی قاعدوں کو ذہن میں رکھیں۔

کھانوں کی ایک ورائٹی کھائیں۔ کھانے کے ایسے پلان سے گریز کریں  
جو آپ کو ایک مخصوص قسم کے کھانے پر مجبور کریں۔ ہمیں ہر طرح کے کھانوں  
سے مقویات کی ایک ورائٹی درکار ہے۔ کوئی ایک کھانا آپ کو وہ تمام مقویات سپلائی  
نہیں کرتا جن کی آپ کو صحت برقرار رکھنے کے لئے ضرورت ہے۔

عام طور پر عورتوں کو روزانہ بارہ سو کیلوریز سے کم نہیں کھانی چاہئیں  
اور مردوں کو پندرہ سو کیلوریز سے کم نہیں کھانی چاہئیں۔ ماہرین تغذیہ کے بقول اگر  
آپ اس مقدار سے کم لیتے ہیں تو آپ وہ تمام مقویات حاصل نہیں کر سکتے جن کی  
آپ کو ضرورت ہے۔ رات کے کھانے میں آٹھ سو سے کم کیلوریز لینا صحت کے  
لئے خطرے کا روپ دھار سکتا ہے جو دل کے عضلات میں بریک ڈاؤن میں مبتلا  
ہو سکتا ہے۔

اگر آپ اپنی غذا میں سے روزانہ ڈھائی سو کیلوریز کم کریں تو آپ  
ایک ہفتے میں ایک کلو کا چوتھائی کیلوریز گنوا دیں گے۔  
رات کو دیر سے بڑا کھانا نہ کھائیں۔ سوتے وقت آپ کیلوریز کو تیزی  
کے ساتھ بچا نہیں پائیں گے۔

کھانے سے گریز نہ کریں۔ اگر آپ کریں گے تو بعد میں آپ کو زیادہ  
بھوک لگے گی اور جب کھانے بیٹھیں گے تو اس سے کہیں زیادہ کھا جائیں گے جتنا  
کہ کھانا چاہئے۔

3۔ ورزش کا فقدان۔ اگر آپ باقاعدگی کے ساتھ ورزش نہیں کرتے تو آپ  
کا جسم غالباً اپنی پوری استعداد کے ساتھ آکسیجن استعمال نہیں کر سکتا۔ آپ کے  
عضلات کو اس آکسیجن کی ضرورت ہے۔ آکسیجن کے بغیر زیادہ دیر تک کام نہیں  
کر سکیں گے۔ ان سب کا نتیجہ یہ نکلتا ہے جب آپ کو عضلاتی پاور کی ضرورت پڑتی  
ہے تو آپ حاصل نہیں کر پاتے اور جلدی سے تھک جاتے ہیں۔ مزید یہ کہ جیسے



آپ کے عضلات میں خمیدگی برپا ہو جاتی ہے اسی طرح آپ کا Self Image بھی جھکاؤ کا شکار ہو جاتا ہے۔ آپ کی جذباتی حالت آپ کی جسمانی حالت کا تصوراتی آئینہ بن سکتی ہے۔ آپ کی تھکان میں اضافہ کرتے ہوئے۔

یہی وجہ ہے کہ ورزش آپ کو دو طرح سے فائدہ پہنچاتی ہے۔ اول یہ کہ ورزش آپ کی جسمانی حالت کو بہتر بناتی ہے۔ آپ کے جسم کو عضلات کو مؤثر طور پر آکسیجن بہم پہنچانے کا اہل بناتے ہوئے، آپ کی برداشت کرنے کی صلاحیت کو بڑھاتے ہوئے۔ دوم یہ کہ ورزش ظاہری طور پر ٹھیک ٹھاک ہونے کے احساس کو ابھارتی ہے۔

تحقیق سے ظاہر ہوتا ہے کہ ورزش کرنے سے آپ کا جسم زندگی کے روزمرہ کے جذباتی اور جسمانی دباؤوں پر قابو پانے کا زیادہ اہل ہو جاتا ہے۔ جیسا کہ ایک تحقیق سے معلوم ہوتا ہے۔ سوال یہ ہے کہ نیوروکیپیکل مفہوم میں ورزش کیا کرتی ہے؟ ہم قطعی نہیں جانتے لیکن ہمیں یہ جاننا چاہئے کہ ورزش جو کچھ دماغ کے لئے کرتی ہے انا، ذات یا خودی کے لئے بھی کرتی ہے۔ لوگ جب ورزش کرتے ہیں تو خود کو اچھی طرح دوڑتا یا تیرتا ہوا پاتے ہیں۔ انہیں ماحول پر ایک خاص غلبہ، دسترس یا استادی کا احساس ہوتا ہے۔

4۔۔۔ دواؤں کا رد عمل: آپ کافی نیند لیتے ہیں، پارک کے گرد جو گنگ بھی کرتے ہیں پھر بھی آپ خود کو یوں محسوس کرتے ہیں کہ آپ کوئی کام شروع نہیں کر سکتے۔ ہو سکتا ہے آپ کی تھکاوٹ جسم کے باہر سے آرہی ہو۔ دواؤں کی ایک تعداد جن میں اینٹی ہسٹامائنز، پین ریلیورز، ڈائیور، گکس، اینٹی ہائپر یسوز، اینٹی بائیو ٹکس، اورل کنٹرا سپسوز اور اینٹی کنولٹس شامل ہیں۔ کبھی کبھی Side effect کے طور پر تھکاوٹ پیدا کر سکتی ہیں۔ اگر آپ ایک دوا استعمال کر رہے ہیں اور یہ محسوس کرتے ہیں کہ دوا آپ پر اونگھ طاری کرتی ہے تو پہلا کام اس ڈاکٹر کو بلانا ہے جس نے وہ دوا تجویز کی تھی۔ آپ کے ڈاکٹر کو آپ کی پوری ڈرگ، ہسٹری رکھنی چاہئے اور یہ بتانے کا اہل ہونا چاہئے کہ آپ جو دوا استعمال کر رہے ہیں دوا کو ست کر رہی

ہے یا یہ اثر دوائیں ملا کر لینے سے پیدا ہو رہا ہے۔ اسے جو کچھ کرنا ہے اس دوا کے بدل میں دوسری دوا دینا ہے۔ اسے یہ جاننے کا اہل ہونا چاہئے کہ مارکیٹ میں جتنی دوائیں میسر ہیں ان میں کوئی دوا مریض کے لئے زیادہ سخت نہیں ہے۔ آپ جو کچھ بھی کریں اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کئے بغیر تجویز کردہ دوا کا استعمال بند نہ کریں۔

5۔ دباؤ زندگی کے روز مرہ دباؤ سے نمٹنے میں کافی توانائی صرف ہو جاتی ہے۔ یہ تمام توانائی صرف ہو جانے کے بعد آپ کو صحت کا ایک گھلا دینے والا تباہ کن احساس ہو سکتا ہے۔ مگر زندگی کے تمام دباؤ ہمیں جذباتی طور پر کھوکھلے پن کا احساس نہیں دلاتے۔ ایک کارڈیولوجسٹ کہتا ہے کہ ”یہ ایک خاص قسم کا دباؤ ہوتا ہے جس میں آپ کے پاس کوئی چوائس، کوئی آپشن، کوئی متبادل نہیں ہوتا۔ اس کی مثال ایک ایسی عورت ہے جو ایک سخت کام کرتی ہے اس کا مالک چڑچڑا ہے اور اس سے بات نہیں کر سکتی“ اسے روزانہ ایک ہی جیسا کام کرنا پڑتا ہے۔ اسے خود کو کنٹرول کرنے کا کوئی احساس نہیں ہوتا۔ نیز اس کا اپنا خاندان بھی ہو سکتا ہے جسے اس کی ضرورت ہو۔ چنانچہ گھر آکر اسے مزید کام کرنا پڑتا ہے۔ وہ کام میں پھنسی ہوئی ہے۔ یوں وہ تھکاوٹ کی شکار رہتی ہے۔ اگر آپ ایسی چوائس سے دوچار ہیں تو ہو سکتا ہے آپ کو یوں لگتا ہو کہ اس سے نکلنے کی کوئی راہ نہیں ہے۔ لیکن درج ذیل باتوں پر عمل کر کے دباؤ سے مملو تھکاوٹ کی علامات ختم کی جاسکتی ہیں۔

آپ کو Relaxation تکنیکوں کی پریکٹس کرنی چاہئے۔ ان کو سیکھنے میں دس تا پندرہ منٹ لگ سکتے ہیں۔

ایک بار تکنیکوں کو سمجھ لیں تو روزانہ گھریا دفتر سے دس تا پندرہ منٹ کی چھٹی کر لیں۔ ان ورزشوں کو کرنے اور اپنے احساسات پر توجہ دینے سے سارے دن کے کھنچاؤ کا احساس ختم ہو سکتا ہے۔

6۔ خون کی کمی یا رنگ زرد پڑ جانا: آپ ایک پل میں سے فولاد نکال دیں پل دھڑام سے گر پڑے گا۔ آپ کے جسم میں بھی آئرن کی کمی سے آپ کی حالت سقیم ہو سکتی ہے۔ ایک ماہر غزیہ کا کہنا ہے ”آئرن کی کمی تھکاوٹ پیدا کر سکتی ہے“

عورتوں میں ماہواری کا زیادہ آنا جسم میں آئرن کے ذخیروں کو ختم کر سکتا ہے جس کا نتیجہ بہت زیادہ تھکن کی صورت میں نکلتا ہے۔ برعکس بریں موگیسٹروا-لیسیل بلیڈنگ کے باعث آئرن کی کمی کے شکار ہو سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے یہ بلیڈنگ نمایاں نہ ہو تاہم خون کی کمی کا کافی سبب بنتی ہے۔

حاملہ عورتوں اور تیزی سے بڑھتے ہوئے بچوں کو ہماری نسبت آئرن کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ اگر یہ ضرورت پوری نہ کی جائے تو اس سے بھی خون کی کمی ہو سکتی ہے۔

بالغ حضرات اور چار ماہ سے زیادہ عمر کے بچوں کے لئے آئرن کی سفارش کردہ مقدار روزانہ اٹھارہ ملی گرام ہے۔ آئرن حاصل کرنے کے بہترین ذرائع کھجی، باقلا، سیب اور پالک ہیں۔ بہر حال آئرن کی زیادہ مقدار نقصان دہ بھی ہو سکتی ہے۔

7۔۔۔ ذیابیطس: پرانی تھکاوٹ جس میں پیاس لگتی ہو اور عام کمزوری محسوس ہوتی ہو کے معنی ذیابیطس کی ابتدا ہو سکتے ہیں۔ مسلسل تھکاوٹ پیاس کی پہلی علامت بھی ہو سکتی ہے۔ ایک تھائی رائیڈ خرابی، مولونیو گلیس، دق یا انفیکشن کی علامت۔

دھاؤ یا کھنچاؤ کے جذباتی عوامل اکثر و بیشتر تھکاوٹ کے اسباب ہوتے ہیں۔ لیکن اگر آپ ہر وقت تھکن محسوس کرتے ہیں۔ یہاں تک کہ صبح اٹھتے ہی تھکن کا احساس ہوتا ہو تو چیک اپ کے لئے اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

8۔۔۔ دل کا عارضہ: عارضہ قلب کی اولین نشانی یا علامت اور سنگل تھکاوٹ ہو سکتی ہے۔

کارڈیولوجسٹ کے تیس لفظ تھکان بہت اہم ہے۔ پیاس یا ساٹھ برس کی عمر میں قریب الوقوع عارضہ قلب کی ایک ممکنہ انتہائی علامت کے طور پر تھکان وہ چیز ہے جس کو وہ کسی شخص کے ضمن میں پیش نظر رکھتے ہیں۔ تھکان دل میں ایک تہدیلی کے ساتھ بھی ہو سکتی ہے۔ لہذا چیک اپ کرا لینے کی یہ ایک اچھی وجہ ہے بالخصوص اس عمر کے گروپ میں۔

تھکان کے بارے میں کیا کیا جائے، اس سچو-نیشن میں یہ بات اس قدر آسان

نہیں ہوتی۔ ہارٹ پر اہلیم فوری طبی امداد چاہتا ہے۔ اگر آپ ہمہ وقت تھکن محسوس کریں یا اگر آپ کو عارضہ قلب کی کوئی اور علامات لاحق ہیں جیسے کہ بریسٹ بون کے نیچے چھاتی میں شدید درد، عام کمزوری یا حمل کی شکایت تو بلا تاخیر طبی مدد حاصل کریں۔

9۔ افسردگی یا بددلی: آپ کا بیٹا ایک ذہین اور خوبصورت نوجوان خاتون سے شادی کرنے والا ہے۔ وہ خاتون اس قسم کی خاتون ہے جسے آپ اپنے بیٹے کی طرح کسی اور کے لئے پسند کرتے۔ آپ کی زندگی میں مسرت کی ہر وجہ موجود ہے لیکن جیسے آپ محسوس کرتے ہیں اس طرح سے نہیں ہے۔ آپ بہت طویل اور تھکے تھکے سے ہیں۔ اور یہ شادی اچانک آپ کے لئے ایک مسئلہ بنتی جا رہی ہے۔

تھکان کسی پر اہلیم کو قابو میں ناکامی کا ایک انتہائی سنگین مسئلہ ہوتی ہے۔ کبھی کبھی کسی ٹکراؤ یا تصادم کی توقع ہوتی ہے اور بسا اوقات تصادم دور نظر آتا ہے۔ اس بات کا ایک اور سبب کہ ایک افسردہ شخص تھکاوٹ کیوں محسوس کرتا ہے۔ نیند کا فقدان ہے۔ بہت سے افسردہ دل لوگوں کو نیند کی سنگین تکلیف ہو سکتی ہے یا انہیں نیند میں ڈراؤنے خواب نظر آسکتے ہیں۔ نیند کی مداخلت افسردگی کے دورے کا ایک حصہ ہے۔ ایسے لوگ بیدار ہونے پر تھکاوٹ محسوس کرتے ہیں۔ فی الحقیقت وہ سوتے رہے ہیں لیکن وہ بہت تکلیف خواب دیکھتے رہے ہیں جو اتنے تھکا دینے والے ہو سکتے ہیں گویا وہ دن کے دوران جدوجہد کرتے رہے ہوں۔ ایک گڑھا کھودنے کی جدوجہد۔

لیکن اگر آپ یہ سمجھ جائیں کہ آپ افسردہ اور بددل کیوں ہیں تو آپ اس گڑھے سے نکلنا شروع کر سکتے ہیں۔ یہ سمجھنا اکثر ممکن ہوتا ہے کہ آپ مستقبل میں تکلیف سے بچنے کے لئے کیا کچھ کر سکتے ہیں۔ تھکان کے اس رد عمل سے بچنے کے لئے جو ہر کام کو ایک کوشش بنا دیتا ہے۔ لیکن یہ سمجھنے سے کہ کوئی چیز آپ کو افسردہ کرتی ہے اور باتیں بھی حالت درست کرنے کے لئے ہوتی ہیں۔ آپ جب ایک بار اپنی جذباتی فردگی کی وجہ کو سمجھ لیں تو اس وقت آپ کو اپنے اس انداز میں



تبدیلی کرنی ہے جس میں آپ پھوئیشن پر اپنا رد عمل ظاہر کرتے ہیں یا اس میں ناکامی ہو تو پھر پھوئیشن ہی کو تبدیل کر دیں۔ ان میں سے کسی بھی بات کے لئے آپ کو ایک تربیت یافتہ مینٹل ہیلتھ پریکٹیشنر کی مدد ملنی ہوگی۔ اس کی جذباتی مدد درکار ہوگی۔

کبھی کبھی بہتر طور پر کام کرنے کا مطلب یہ دیکھنا ہوتا ہے کہ ماضی میں بحرانوں سے نکلنے کے لئے آپ نے کیسے کوشش کی تھی اور نئے بحرانوں سے نمٹنے کا سلیقہ دیکھنا ہے۔ کسی وقت اپنے پورے ماضی کو کھنگالنے کی بھی ضرورت پڑ جاتی ہے۔ لیکن اچھی خبر یہ ہے کہ اس قسم کی تھکان عموماً قابل علاج ہوتی ہے۔

آپ کی تھکان کی وجہ سے کچھ بھی ہو اہم بات یہ ہے کہ کسی ماہر سے تشخيص کرائی جائے۔ آپ کی تھکان عضلاتی تھکاوٹ، دباؤ، ورزش کے فقدان یا کسی جسمانی بیماری کا نتیجہ بھی ہو سکتی ہے۔ اکثر تھکاوٹ خطرناک نہیں ہوتی۔ لیکن کیا آپ واقعی تھکے ہوئے ہیں؟ بیدار ہو کر تھکاوٹ محسوس کرتے ہیں، اتنے تھک جاتے ہیں کہ محبت کا اظہار بھی نہیں کر سکتے، یا باہر نہیں جاسکتے اور دوستوں سے ملاقات بھی نہیں کر سکتے؟ اگر ایسا ہے تو ہو سکتا ہے آپ اس چیز کے شکار ہیں جسے ڈاکٹر برسوں پرانی تھکان کہتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ تھکان لوگوں کی زندگی کو اذیت کی ABC سے زیادہ بے بس کر دیتی ہے یعنی Branchitis arthritis اور heart disease Chronic سے زیادہ تکلیف دہ بنا دیتی ہے۔

لیکن ایسا کیوں ہے کہ کچھ لوگ ذہنی یا جسمانی کوشش کے بغیر مستحق تھکے رہتے ہیں جبکہ دیگر لوگ قوت، جوش طراری سے معمور ہوتے ہیں؟ اس بات کا جواب ان کے انداز حیات کی نسبت ان کے genes میں کہیں کم مضمر ہے۔ تھکان کو ختم کرنے کے لئے یہ دس باتیں اہم ہیں۔

ہلکے ہو کر سفر کریں۔ آپ کو دورے نہیں پڑ سکتے اور آپ فریہ نہیں ہو سکتے۔ درست وزن سے صرف دس فیصد وزن بڑھ جانے سے آپ میں پرانی بیماری کی علامات رونما ہو سکتی ہیں۔

اپنی ٹانگوں سے لاپرواہی نہ برتیں، 'تھکان'، 'درد'، 'تھکنی' کا احساس زیادہ تر ٹانگوں میں ہوتا ہے۔ لیکن قوت برداشت آپ کی عضلاتی قوت کے استعمال ہی سے پیدا ہوتی ہے۔ ٹانگوں کو درست رکھنے والی ورزشیں کریں یا روزانہ باقاعدگی کے ساتھ نصف گھنٹہ سیر کرنے کی کوشش کریں۔

خود کو سدرست رکھئے۔ عموماً آپ کی جلد اس وقت گلابی ہوگی جب وہ ہلکے رنگ کی ہوگی۔ خون کافی اور سرخ ہوگا۔ سرخ رنگ Vital Oxygen کا رنگ ہے جو خون میں سرخ مکسٹ پہنچاتی ہے۔ خون کے سرخ خلیوں کو آئرن سے قوت ملتی ہے۔

ہفتے میں روزانہ بلا روغن چار چپاتیاں، 'کلیجی'، خشک میوہ کھائیں اور سبزیوں میں سیم اور سبز پتوں والی سبزیاں استعمال کریں۔

مطہائیوں کے استعمال میں اعتدال برتیں۔ شکر بہت ہی کم استعمال کریں، بہتر ہے اس کا استعمال ترک کر دیں۔ اس کے بجائے Un refined کاربوہائیڈریٹس جیسے کہ چپاتی، آلو اور چاول کھائیں، جسم انہیں گلوکوز میں توڑ دیتا ہے۔

نیند کا پیٹرن درست کریں۔ جب اور جیسے ہی نیند کی ضرورت ہو سو جائیں۔ ہلکی نیند سونیں۔

ہر وقت گھر کے اندر رہنے سے گریز کریں۔ صحن کے ساتھ ساتھ آنکھوں میں درد، سر درد اور چڑچڑاہٹ سب تھکاوٹ کا حصہ بن سکتے ہیں۔ یکساں ٹیپرینج، روشنی اور ہوا کا کافی گزر، زہریلے کیمیکلز، گیسوں اور گرد و غبار سے پاک ہوا کو یقینی بناتے ہوئے تھکان پر غالب آئیں۔

اپنی نفس چیک کریں۔ تھکان مسوڑھوں کی بیماری یا سنوئیسس جیسی پرانی امکشن کا نتیجہ ہو سکتی ہے۔ یا بے حال کر دینے والے درد کا نتیجہ ہو سکتی ہے۔ پرانے درد کو برداشت کرتے رہنے پر قانع نہ ہوں۔ درد ایک وارنگ سگنل ہے اس پر غور کیا جانا چاہئے۔

یہ دیکھیں کہ آپ الریجک تو نہیں ہیں۔ جن چیزوں سے جسم الریجک ہو ان سے تھکان پیدا ہو سکتی "ان میں بہت سی چیزیں شامل ہیں مثلاً چائیز کھانے، زیر جامہ کی لاسٹک، یا ساس صاحبہ وغیرہ۔ آپ کو اپنے ڈاکٹر کی مدد سے ان چیزوں کی شناخت کرنی چاہئے اور انہیں اپنی غذا اور ماحول سے ہٹا دینا چاہئے۔

اپنے مقاصد کا تعین کریں۔ اگر آپ واضح طور پر معینہ مقاصد پر اپنی توجہ مبذول کریں تو آپ تھکان پر غالب آسکتے ہیں اور اپنے اندر قوت اور امنگ پیدا کر سکتے ہیں۔

ماضی کی ناکامیوں پر اکتفا نہ کریں۔ نہ ہی مستقبل کے بارے میں پریشان ہوں۔ اپنی توانائیاں موجودہ حالت پر صرف کریں۔

اپنی خوابیدہ قوتوں کو بیدار کریں۔ ہر رات بستر پر جاتے وقت اور صبح بیدار ہوتے وقت آنکھیں بند کر کے زیادہ سے زیادہ Relaxation حالت میں لیٹے رہیں۔ اعصاب کو آرام دیتے ہوئے سو سے ایک تک الٹی کتنی گنیں۔

اپنے لاشعور ذہن میں سرکوشی کریں "ہر روز میں مزید طاقتور ہوتا جا رہا ہوں۔ میری توانائی بڑھ رہی ہے۔ مجھ میں تھکان پر غالب آنے کی طاقت ہے" یہ ایک ایسا نسخہ ہے جس پر اگر آپ دیستداری سے عمل پیرا ہوں تو آپ کی کایا پلٹ ہو سکتی ہے۔

## زندگی کا سانس

ہم ہر روز اوسطاً 23000 بار سانس لیتے ہیں اور خارج کرتے ہیں۔ لیکن بہت سے ڈاکٹروں کے بقول ہم زیادہ تر غلط طریقے سے سانس لیتے اور خارج کرتے ہیں۔ سانس لینے کا صحیح عمل جنرل ہیلتھ کے لئے نہایت مؤثر ریگولیٹر ہے۔ ہر شخص جانتا ہے کہ آکسیجن جسم کی لازمی لائف لائن ہے۔ لیکن ہم جس چیز سے صرف نظر کر جاتے ہیں وہ اس کے حسن، صحت اور توانائی کے فوائد ہیں۔ خون کی ہر ٹالی، رگ اور نس، اعصابی سسٹم کا دامدار آکسیجن کے ایک مستقل اور کلنی ذریعے پر ہے۔ جیسے کہ آکسیجن جسم میں پھپھوؤں کے ذریعے جذب ہوتی ہے اسی طرح کاربن ڈائی

آکسائیڈ کے طور پر خارج ہوتی ہے۔ جو سسٹم سے زہریلے اور نقصان دہ مادوں اور خراب پانی کو ختم کر دیتی ہے۔ جلد کی صحت و قوت کا دار و مدار آکسیجن کی تازہ سپلائی پر ہے۔

بیماری یا کسی گزند سے قطع نظر غلط اور خراب انداز نشست بھی اٹھنے، کم گہرے اور بے قاعدہ سانس کی ذمہ دار ہے۔ اگر ریڑھ کی ہڈی دبلی ہوئی ہے اور چھاتی اور پسلیوں کا نیچر بھنچا ہوا اور بخوف و متعرج ہو تو پردہ شکم غیر متحرک ہو جاتا ہے اور پیپھروں کا صرف ایک محدود حصہ ہی پھول سکتا ہے۔

یہ صورتحال یکساں اور باقاعدہ سانس لینے کے عمل کو شدت سے نقصان پہنچا سکتی ہے اور پریشانی و تشویش کی علامات کے ایک ایسے خراب چکر کو برپا کر سکتی ہے جو حملی اور دے سے لے کر فشار خون میں تیزی اور دل کی دھڑکن میں اضافے تک پہنچ ہو سکتا ہے۔ Relaxation تھراپسوں کے بقول پریشانی و تشویش کی بہت سی حالتیں غلط طریقے سے بہت زیادہ سانس لینے سے شدید ہو جاتی ہیں۔ شل یا بے دم ہو جانا، کھنچاؤ اور گھبراہٹ اکثر ہمارا دم گھونٹ دیتی ہیں اور ہمیں بہت تیزی سے سانس لینے پر مجبور کر دیتی ہیں جس کی وجہ سے سانس چھاتی کے اوپری حصے اور پیپھروں کے بالائی تہائی حصے تک ہی پہنچ پاتا ہے۔ بڑی مقدار میں آکسیجن کا یہ intake جو ہائپر وینٹی لیشن کہلاتا ہے خون سے پمپ ہونے والی کاربن ڈائی آکسائیڈ کی مقدار کو تیزی سے بڑھا دیتا ہے اور ان فزیکل علامات کا حلقہ اثر پیدا کر دیتا ہے جو ہارٹ فیل ہونے، سر چکرانے، سر درد، بیہوشی، ہاتھوں اور پیروں میں کھنچاؤ اور سن ہو جانے تک وسیع ہوتا ہے۔

یہ اندازہ لگایا گیا ہے کہ دس میں سے تقریباً ایک آدمی ہائپر وینٹی لیٹ (Over breathe) کرتا ہے اور فی الحقیقت ventilation Syndrome (HVS) Ryper جو ان بیشمار علامات کی وجہ سے اس نام سے پکاری جاتی ہیں جو پرانی Over breathing سے مربوط رہی ہیں، اب میڈیکل ماہرین کی توجہ کا مرکز بننے لگی ہیں۔



کارڈیولو جسٹس، نیورولو جسٹس، گیسٹرو ایسٹرو جسٹس، سائیکیاٹرسٹوں اور ہیسٹ اسپیشلسٹوں کی بروقتی ہوئی تعداد نے ہائپر ونٹی لیشن میں دلچسپی لیتی شروع کر دی ہے۔ یہ فوبیا، پریشانی و تشویش کو برصاتی ہے اور فالج، ہارٹ اٹیک اور ہیسٹ کی خرابی کی نقیب بنتی ہے۔

یہ حقیقت کہ HVS اس قدر مختلف میڈیکل کیپوں کی دلچسپی کا مرکز بنتی جا رہی ہے صرف اس کی پیچیدہ نیچر اور علامات کے اس تنوع کو بیان کرتی ہے جو یہ پیدا کرتی ہے۔ ان علامات میں دل دھڑکنا، چھاتی کا درد، سر چکرانا، بصری خرابی، میگرین، دماغی عدم تعین سمیت، حادثے کی خرابی شامل ہیں۔

یہ علامات کو بے تک، انکل پچ اور واضح طور پر غیر مربوط ہوتی ہیں تاہم جب Over breathing سے مربوط ہو جاتی ہیں تو براہ راست کاربن ڈائی آکسائیڈ سے محرومی سے منسوب ہوتی ہیں۔

انٹرنی لیشن دباؤ کے جواب میں اتفاقی دوروں میں رونما ہو سکتی ہیں یا ان دوروں میں جو زندگی میں اکثر غلط طریقے سے سانس لیتے رہتے ہیں۔

اس سے خون کی ٹالیوں میں کاربن ڈائی آکسائیڈ کی مقدار کم ہو جاتی ہے جو اکثر دل کی دھڑکن میں اضافے، دماغ کو آکسیجن کی سپلائی میں کمی، اعصابی نظام اور دیگر اعضا کو آکسیجن کی سپلائی میں کمی اور خون کی ٹالیوں کی تشکیل میں کمی پر منتج ہوتی ہے۔ کاربن ڈائی آکسائیڈ ختم ہو جانے کے آرمکنک فنکشن نے جو خاص طور پر اعصابی نظام میں ہوتا ہے ہیسٹ اسپیشلسٹ اور دنیا کے ایک نہایت نامور HVS میں تحقیق کرنے والے ڈاکٹر کلاڈیوم کو اس نتیجے پر پہنچایا ہے کہ وہ اسے "mimic The great" کے طور پر بیان کرتا ہے۔ وہ دعویٰ کرتا ہے کہ HVS درد، ٹیس اور گھبراہٹ برپا کرتا ہے جس کے باعث مریض ابجینا، اسٹوک، الر، الری، الیگورا فوبیا کی خوفناک علامات کے ساتھ تیزی سے اسپتالوں کا رخ کرتے ہیں۔

ہائپر ونٹی لیشن ڈائنا ڈول اور بے قاعدہ سانس سے متصف ہوتی ہے جو ہیسٹ کے بجائے صرف بالائی چھاتی تک ہی محدود رہتا ہے۔ جس کی وجہ سے نارمل میں

بارہ تا چودہ سانس فی منٹ کے بجائے ہیں تاہم بار سانس لینا پڑتا ہے۔ ڈاکٹر لیوم کا خیال ہے کہ HVS اس سے کہیں زیادہ ہے جو ڈاکٹر کہتے ہیں۔ اس کا کہ ہے کہ پرانی مکرر الوقوع علامات کے حامل مریضوں کی ایک تہائی تعداد جن کو کوئی مضمرا نہ وجہ لاحق نہیں ہوتی HVS ہوتی ہے۔ اس کیفیت کو سمجھنے کے لئے اشاروں میں تیزی سے 'ناہموار اور اٹھلے سانس لینا شامل ہیں۔ خاص طور پر بولتے وقت یا فعال ہوتے وقت۔ خراب انداز لینے کی اس کیفیت کو جمائیاں لے کر 'ہانپے' ٹھنڈے سانس لینے 'کھانسنے' ٹاک سڑکنے یا اپنا سانس روک لینے سے درست کیا جاسکتا ہے۔ یہ عادت خواہ بچے کی ہو یا بالغ کی Over breathing جلد ہی ایک لاشعوری عادت بن جاتی ہے۔ پیشہ اور شخصیت مزید اشارے فراہم کر سکتی ہے۔ جن لوگوں کو خطرہ درپیش ہے وہ وہ لوگ ہیں جو سخت محنت کرنے پر مجبور ہیں 'نیز کھلاڑیوں' ایکٹروں' لوگوں اور ان موسیقاروں کے لئے جو سانس سے ساز بجاتے ہیں Over breathing ایک خطرہ ہے۔

ڈاکٹر لیوم جو متاثرہ لوگوں سے صحیح انداز سے سانس لینے کا تقاضا کرتا ہے پچھتر فیصد کامیابی سے کہتا ہے کہ ہائپر وینٹی لیشن اکثر سوشل اجتماعات (خاص طور پر جب شراب پی جا رہی ہو) ہوائی جہاز میں 'ہائپر وینٹی لیشن پرواز کے خوف کا مرکزی سبب ہے' ہفتہ کے اختتام پر اور بھی زیادہ ہو جاتی ہے۔

انگلینڈ میں دو محققین ڈاکٹر کرسٹوفر براس اور ڈاکٹر ولیم گارڈنر دیگر ڈاکٹروں کی بیان کردہ ناقابل توجیہہ پر اسرار علامات کے حامل HVS سے متاثرہ نئے مریضوں کی دو تا چار فی ہفتہ تعداد کو ٹیسٹ کرتے رہے ہیں۔ ڈاکٹر براس وضاحت کرتا ہے "ہم جب ایک بار آرگنک علامات کے امکان کو خارج کر دیتے ہیں تو ہم مریضوں کے سانس لینے کے انداز اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کی لیول پر غور کرتے ہیں یہ طے کرنے کے لئے کہ آیا ان کی سائیکوسومیک علامات کا Over breathing سے تعلق ہے"

ڈاکٹر لیوم کی طرح اس نے بھی یہ بات دریافت کی ہے کہ نام نہاد نیورونک

فزیکل شکایات کی حامل مریضوں کی ایک بڑی اوسط ہائپر وینٹی لیٹرز کی ہے جو مصنوعی 'ایجنٹ' درد، فالج کے مصنوعی اثرات، دمہ اور فویاز کی شکار ہوتی ہے۔ وہ کہتا ہے کہ سائیکو سونک بیماری اور جذبات اور جسمانی ٹکشن کے مابین پیچیدہ اندرونی تعلقات ہنوز پوری طرح نہیں سمجھا گیا ہے۔ "ہمیں ہنوز یہ معلوم نہیں کہ ہماری تھراپی واقعی لوگوں کی مدد کرتی ہے۔"

پران یا مایوگا کے تمام ییشوں سے مقدم ہے اور ہر ایک سرسائز اور پوزیشن کے لئے بطن ابطون فراہم کرتا ہے۔ پران یا مایو پر وہ 'شکم'، 'پھپھروں اور پسلیوں کے نیچر کی بھرپور ورزش کے لئے استوار کیا گیا ہے' فرش پر لیٹ کر یا بیٹھ کر یا ایک سیدھی پشت والی کرسی پر بیٹھ کر کیا جاسکتا ہے۔

ہیٹ کو کھنگالیں اور ایک دھیمہ سانس لیں جو آٹھ کی دھیرے دھیرے گنتی تک 'پھپھروں کے زیریں' درمیانی اور بالائی حصوں کو بھرتا ہو، ایک بار نبض پھڑکنے کی حد تک سانس روکے رہیں۔ پھر آہستہ آہستہ آٹھ تک گنتی گنتی تک 'پھپھروں کو بالکل خالی کرتے ہوئے ناک کے ذریعے خارج کردیں۔ یہ مشق اگر باقاعدگی سے کی جائے تو ناقص طریقے سے سانس لینے کی عادتوں کی اصلاح کرتی ہے۔

جب آپ سانس لیں تو اعضاء کو کھوکھلے ٹیوب تصور کریں جن کے ذریعے توانائی دینے والا پران یا (لائف فورس) جسم میں پہنچتا ہے۔ سانس خارج کرتے وقت ٹھکن اور ڈپریشن کے احساسات کو جسم سے باہر دھکیلنے پر توجہ مرکوز رکھیں۔ پران یا مشقیں نظام ہضم کو تحریک دیتی ہیں کیونکہ کلجیو یا جگر اور عروق اللحال (لیلہ) ٹھکی دیوار کے مقابل بڑھ جاتے ہیں اور ہر بار سانس لینے سے ان کا مساج ہو جاتا ہے۔

ایک قوت بخش مشق جسے دن کے دوران کہیں بھی کام میں لایا جاسکتا ہے توانائی بخشنے والی ایک، چار، دو، پران یا مشق ہے۔ ایک کی گنتی گنتی تک ناک کے ذریعے سانس لیں۔ چار کی گنتی تک سانس کو روکے رہیں اور دو کی گنتی گنتی تک



سانس منہ کے ذریعے خارج کوئیں۔ آہستہ آہستہ دس مرتبہ دہرائیں "ایک مشہور یوگی اپنے چیلوں سے کہا کرتا تھا "تمہارا سانس تمہارا سب سے عظیم دوست ہے۔ اپنی تمام تکلیفوں میں اس سے رجوع کریں تمہیں آرام اور رہنمائی ملے گی"

پران یا ما کا مقصد صرف جسم ہی کو تندرست رکھنا نہیں ہے بلکہ ذہنی سکون و اطمینان کے حصول میں مدد دینا بھی ہے جو لوگ یوگا میں تربیت یافتہ نہیں ہوتے وہ غلط طریقے سے سانس لیتے ہیں اور سانس لینے کے لئے اپنے "پھپھروں کا صرف ایک حصہ استعمال کرتے ہیں۔ ان کا سانس اٹھلا رہتا ہے اور اس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ ان کا دماغ اور جسم ہوا سے محروم رہ جاتا ہے گو ان کے ارد گرد کافی ہوا موجود ہوتی ہے۔ اٹھلا سانس "پھپھروں کی تہ میں باسی ہوا کی تپھٹ چھوڑ جاتا ہے جو دن جیسے مرض کا سبب بنتی ہے۔

درست طریقے کے سانس میں دو پہلو شامل ہیں: پیٹ اور چھاتی سے سانس لینا۔

پیٹ کے ذریعے سانس لینا ایسا ہی ہے جیسے پردہ شکم کے ذریعے سانس لینا۔ اس کا تجربہ چت لیٹ کر پیٹ پر ایک ہاتھ رکھ کر کیا جاسکتا ہے۔ ایک گہرا سانس لیں۔ پیٹ پھولتے ہی آپ کا ہاتھ اوپر کو اٹھے گا۔ پردہ شکم سخت پٹھا ہے جو چھاتی کو پیٹ کے خلاف سے الگ کرتا ہے۔ یہ پردہ سانس لیتے وقت بتائیے نیچے کی طرف جاتا ہے سانس کے ذریعے اندر جانے والی ہوا کی مقدار اتنی ہی زیادہ ہوتی ہے۔

چھاتی کے ذریعے سانس لینے کو صدی سانس لینا بھی کہا جاتا ہے۔ جب چھاتی یا پسلیوں کے پنجر کو پھیلائیں تو اندر سانس لیں تاکہ پسلیاں اوپر کی طرف اور باہر کی طرف حرکت کریں جب پسلیاں نیچے اور اندر کی طرف ہونے لگیں تو سانس خارج کوئیں۔ پیٹ کو غیر متحرک رکھنے کی کوشش کریں۔

سانس لینے کے ان طریقوں کو مربوط کر کے آپ اپنے "پھپھروں میں ہوا کی مثالی مقدار پہنچا سکتے ہیں اور سانس خارج کرتے ہوئے ذہریلی گیوں کی زیادہ سے



زیادہ مقدار خارج کر سکتے ہیں۔ یہ سانس لینے کا مکمل یا یوگی انداز ہے۔

## اس کی حسب ذیل پر - سکس کریں:

پہلے پیٹ کو پھلا کر سانس اندر لے جائیں اور پھر ایک آہستہ موشن میں چھاتی کو پھلائیں یہاں تک کہ ہوا کی زیادہ سے زیادہ مقدار ہپسروں میں پہنچ جائے۔  
پہلے چھاتی کو اور پھر پیٹ کو ڈھیلا چھوڑتے ہوئے سانس باہر نکالیں۔ ہوا کی زیادہ سے زیادہ مقدار خارج کرنے کے لئے پیٹ کو خوب سکڑائیں۔

پیٹ سے چھاتی تک اور چھاتی سے پیٹ تک تمام حرکت ایک لہر کی طرح یکساں اور ہموار ہونی چاہئے۔ سانس لینے اور سانس خارج کرنے میں اس پر دھیر عمل کرنا چاہئے۔ ابتدا میں آپ روزانہ صرف چند منٹ تک ہی یہ مشق کریں گے اس کے بعد کچھ وقت گزرنے پر یہ آپ کی عادت ثانیہ بن جائے گی اور تمام دن بالکل آٹومٹک انداز کی حامل بن جائے گی۔

یوگی کہتے ہیں کہ اس انداز سے سانس لینے کا نتیجہ یہ ہوگا کہ آپ کی زندگی میں ایک تعجب خیز تبدیلی آجائے گی۔ پھر آپ ٹھنڈ، کھانسی یا دے اور زخروں کی نالیوں کے ورم جیسی شدید بیماریوں کا اثر نہیں لیں گے۔ ان چھوٹی چھوٹی بیماریوں سے اثر پذیر نہ ہوں گے۔ آپ کی قوت بڑھ جائے گی اور آپ پر جلدی تھکن طاری نہیں ہوگی۔ آپ کے خیالات واضح ہو جائیں گے اور آپ پریشانی و تشویش اور دہاو کی طرف کم مائل ہوں گے۔

سانس لینے کے بارے میں کچھ مزید کارآمد مشقیں پیش خدمت ہیں جنہیں آپ پران یا ما سے پہلے یا دن میں کسی بھی وقت کر سکتے ہیں۔ وہ آپ کے ہپسروں کو ساکن ہوا سے پاک کرنے میں مدد دیں گی۔

بیٹھ جائیں یا کھڑے ہو جائیں۔ اپنی کمر سیدھی رکھیں 'اگر بیٹھے ہوئے ہیں تو اپنے ہاتھ فرش پر رکھیں یا کھڑے ہوئے ہیں تو رانوں پر رکھ لیں۔ بازو سیدھے رہنے چاہئیں۔ پیٹ سے سانس اندر لیں اور آہستگی سے اپنے دونوں بازو سر کے اوپر تک اٹھائیں۔

بازوؤں کو نیچے لاتے وقت اور پیٹ کے عضلات کو سکڑاتے ہوئے سانس خارج کریں۔ ایسا کرنے سے زیادہ سے زیادہ ہوا کی مقدار باہر نکل جائے گی۔ چند منٹ تک پریکٹس کریں۔

سانس لینے کی دوسری تکنیک وہی انداز اختیار کر لیں جو پہلی تکنیک میں اختیار کیا تھا۔ جب پیٹ کو پھلائیں تو سانس اندر لیں اور بازوؤں کو سر کے اوپر تک بلند کر لیں۔ پہلوؤں کی جانب بازو پھیلاتے ہوئے اور پانی پھاتی پھیلاتے ہوئے اندر سانس لینے کا عمل پورا کریں۔ بازو نیچے کرتے وقت سانس خارج کریں اور پیٹ کو سکڑائیں چند منٹ تک دہراتے رہیں۔

تیسری تکنیک سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ پیروں کے مابین نصف میٹر کا فاصلہ رکھیں۔ سر کے اوپر بازوؤں کو اٹھاتے ہوئے گہرا سانس لیں اور جب سانس باہر نکالیں تو جسم کو تھوڑا سا آگے کی طرف موڑ لیں۔ جسم کو کمر کے پاس سے موڑیں۔ آگے کی طرف مڑتے ہوئے دس بار باہا کریں یہاں تک کہ پیچھے بالکل خالی ہو جائیں۔ بازوؤں کو سر کے اوپر لے جاتے ہوئے کھڑے ہونے کی پوزیشن میں آتے ہوئے آہستگی سے سانس لیں۔ چند منٹ پریکٹس کرتے رہیں۔ ایڈوانسڈ پرائیما تکنیک یوگا کی کلاسوں میں یہ اس مضمون کی کتابوں سے سیکھی جاسکتی ہے۔

س سانس پر مراقبہ کرنا مراقبے کی تمام صورتوں کی سب سے آسان کلید ہے۔ دھیرے دھیرے سانس لینا شعوری ذہن اور لاشعوری ذہن کے مابین مراقبہ کرنے والے کا کردار ادا کرتا ہے۔

سانس لینے کا عمل والٹری اور ان والٹری حالتوں کے مابین ایک نہایت موثر مرکزی نقطہ ہے۔

اپنے سانس کی آواز اور تال پر ارٹکاز کرنا دماغ کی بک بک روکنے میں مدد دیتا ہے۔ جو صحیح مراقبے کی خاص ضرورت یا لازمہ ہے۔

مراقبے کی ایک تکنیک میں استادی حاصل کر کے یا گہرا شعوری سکون حاصل کر کے آپ نہ صرف اپنے جسم کے دباؤ کے چکر کی گرفت سے بچنے میں مدد دیتے

نہیں بلکہ خود کو صحیح سالم رکھنے، اپنی دیکھ بھال کی اصلاح کرنے، جوانی اور جنرل ہیلتھ کو برقرار رکھنے اور بہتر بنانے میں بھی سرمایہ کاری کرتے ہیں۔

### منتظمانہ ذہن

### عظیم کامیابی کیلئے ذہنی جوڑ توڑ

ہم میں سے اکثر لوگ اپنی زندگی کے بیشتر گھنٹے کسٹرز روز اور دیگر عوامی انتظار گاہوں میں انتظار کرتے ہوئے صرف کدیتے ہیں، ریلوں، بسوں میں سوار ہونے کے لئے قطاروں میں کھڑے ہوئے یا باس کے انتظار میں، ایک سائیکالوجیکل کونسلر نے حساب لگایا کہ وہ ایک سال میں ہر ماہ ایک سو بیس گھنٹے اس سے ملنے کے لئے کسی کا انتظار کرتے ہوئے صرف کرتی ہے، اور اس نے اس وقت کو بار آور طریقے سے استعمال کرنے کا فیصلہ کیا ہے:

”اس وقت کے دوران میں نے ایک ہزار آرٹیکل خیالات سوچے، ایک سو لوگوں سے زیادہ لوگوں کی کیس اسٹڈی پر کام کیا اور کم از کم ایک تہائی وقت کسی نہ کسی طرح خود کو Relax کرنے میں صرف کیا“

نامور مینجمنٹ کنسلٹنٹ پیٹر ایف ڈرو کرنے کہا ہے کہ وقت آپ کا نہایت اہم سرمایہ اگر آپ اس کا انصرام نہیں کر سکتے تو پھر کسی چیز کا بندوبست نہیں کر سکتے۔ مگر سائیکالوجسٹ کنسلٹنٹ کی مثال سے ظاہر ہوتا ہے کہ ٹائم مینجمنٹ کا معاملہ آپ کے اپنے ذہن اور اس کے انداز کی مینجمنٹ کا معاملہ ہے۔

”میری زندگی بوریات کی شکار ہے۔ میں ہر صبح بیدار ہوتا ہوں اور کام پر دوڑ جاتا ہوں۔ میں جو کام کرتا ہوں وہ کسی بھی طور میرے لئے دلچسپی کا حامل نہیں ہے پھر میں گھر آتا ہوں اور معمول کے کاموں میں مصروف ہو جاتا ہوں اور نیند آنے تک کاموں میں لگا رہتا ہوں“

یہ ہر اسٹیج پر لوگوں کی زندگی میں ایک عام شکایت ہے۔ کسی بھی مرحلے پر کام میں دلچسپی لینا ممکن ہے۔ یا زیادہ دلچسپ کام حاصل کرنا اور اس کام میں اور زندگی میں کامیاب ہونا ممکن ہے۔ یہ پھر ذہنی مینجمنٹ یا انداز کا معاملہ ہے۔

اپنی زندگی میں کامیابی کو یقینی بنانے کا ایک بہترین طریقہ اس بات کی بصیرت اور فہم حاصل کرنا ہے جو فرد کو کامیابی سے ہمکنار کرتی ہے۔ پھر آپ خود کو ان امتیازی اوصاف کا حامل تصور کر سکتے ہیں اور اس انداز سے کام کر سکتے ہیں گویا آپ میں وہ اوصاف موجود ہیں۔ یہ تکنیک جو رول ماڈلنگ تکنیک کہلاتی ہے اس باب میں آگے چل کر تفصیلاً بیان کی گئی ہے۔

### کامیاب مرد اور عورت کی خاص خصوصیات یہ ہیں:

خود اعتمادی: وہ لوگ جو اپنے کیریئر اور زندگی میں کامیاب ہیں ذاتی قدر و قیمت اور ذاتی قبولیت کے پختہ احساسات رکھتے ہیں۔ وہ جیسے بھی ہیں اس پر قانع ہیں۔ انہوں نے خود اعتمادی کا ایک صحتمند احساس حاصل کر لیا ہے۔ ایک ایسا احساس جس سے مسائل کا سامنا کیا جاسکتا ہے، چیلنجوں پر قابو پایا جاسکتا ہے اور رکاوٹوں اور بندشوں پر غالب آیا جاسکتا ہے۔

کامیاب افراد کا ایک اور اہم وصف ان کا خود پر یقین ہے۔ یہ ذاتی یقین خود اعتمادی سے بھی زیادہ اہم ہے خصوصاً اس وقت جب گنہگار رکاوٹیں اور مایوسیاں رونما ہوں۔ کامیاب افراد عارضی طور پر خود اعتمادی گنوا سکتے ہیں لیکن اپنی ذاتی طاقتوں اور صلاحیتوں میں ان کا ذاتی یقین کبھی متزلزل نہیں ہوتا۔

مثبت سیلف ایج: ہم جس مستقل انداز سے اپنے بارے میں سوچتے ہیں اس میں ہمارا سیلف ایج کیریئر اور کامیابی کی اثر خیزی کے لئے نہایت اہم ہے۔ ہم اپنے لئے جس چیز کو ممکن سمجھتے ہیں وہ ہمارے افعال کو براہ راست متاثر کرتی ہے اور ہمارے منصوبوں کا حاصل متعین کرتی ہے۔

ایک شخص جسے یہ کلی یقین ہو کہ اس نے اپنی کامیابی کی حدود پالی ہیں مزید جدوجہد کرنا چھوڑ دیتا ہے۔ اس کے برعکس جو شخص یہ سمجھتا ہے کہ وہ کامیابی کے زینے پر اور آگے جاسکتا ہے۔ اپنی کوشش جاری رکھے گا۔ کامیاب افراد اپنی کمزوریوں اور کیریئر کی حدود کے بارے میں اپنے یقین کو پیہم چیلنج کرتے رہتے ہیں۔



ثابت قدمی اور استقلال: کامیاب فرد کی زبردست قوت ارادی یا عزم اسے رکاوٹوں اور بندشوں کے باوجود ثابت قدم رہنے کی طاقت دیتا ہے۔ ثابت قدمی کیریئر میں کامیابی کے لئے یسٹ اور ہنرمندی سے بھی زیادہ اہم ہے۔ فی الحقیقت اکثر کیریئر میں ناکامی کی وجہ یسٹ یا صلاحیت کے فقدان کی نسبت ثابت قدمی کا فقدان ہوتا ہے۔

کامیاب فرد کے میک اپ میں بے لاگ، کھری اور یک رنگ جستجو ایک بے بہا عنصر ہوتی ہے۔ یہ جانتا ہے کہ ایک اہم مقصد میں کامیابی حاصل کرنے کے لئے ہفتوں، مہینوں یا برسوں تک توجہ مرکوز کرنی پڑتی ہے۔

جوش و ولولہ: جب ایکشن اور سوچ کو جوش و ولولے سے قوت ملتی ہے تو کامیابی ناگزیر ہو جاتی ہے۔ ہم جب پر جوش ہوتے ہیں تو مواقعوں کے بارے میں ہمارا احساس باشعور بھرپور ہو جاتا ہے اور صلاحیت و اہلیت کی طرح ہمارا ولولہ کام کرنے لگتا ہے۔ جوش و ولولے سے ہم اس کام میں محو ہو جاتے ہیں جسے ہم کر رہے ہوتے ہیں اور اس پر بھرپور توجہ دینے لگتے ہیں۔ کامیابی کا یہ عنصر ہر کسی کے لئے اپنے ہی اندر دستیاب ہے۔

خوش قسمتی کا فیکٹر: قسمت لازمی طور پر مواقعوں کا ادراک کرنے پر آمادہ کرتی ہے اور ان سے فائدہ حاصل کرنے کے احساس سے مملو ہوتی ہے۔ اکثر لوگ اس وجہ سے ناکام نہیں ہوتے کہ وہ مواقعوں کا ادراک نہیں کپاتے بلکہ اس لئے ناکام رہتے ہیں کہ وہ ان مواقعوں کو استعمال نہیں کپاتے۔ تذبذب، بے استقامی اور مواقعوں کی تلاش میں ناکامی ہی وہ خاص اسباب ہیں جو وہ خود کو بد قسمت خیال کرتے ہیں۔

ناکامی کا تاثر: غلطیاں اور رکاوٹیں اعلیٰ کارکردگی کے حامل لوگوں کے مقصد کے حصول میں عارضی پھیر ہیں۔ راستے کا یہ چکر غلطیوں اور رکاوٹوں سے تیزی کے ساتھ نکل جاتا ہے۔ اپنی غلطیوں سے سبق سیکھتے ہیں اور اس علم کو مزید مسائل سے بچنے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ وہ انہیں صرف غلطیاں کہہ کر جھٹک نہیں

دیتے۔

تعلق یا لگاؤ پریشانی نہیں: پریشان ہونا خوف کی ایک صورت ہے اور خوف ذہن سے رسنے والی زہر کی ایک پتل دھار کی طرح ہے۔ پریشانی جب پرانی ہو جاتی ہے تو وہ ایک چھینل کی صورت دھار لیتی ہے جس میں ہمارے تمام خیالات بہہ نکلتے ہیں، مایوسی اور ڈپریشن پیدا کرتے ہوئے۔

کامیاب شخص پریشان نہیں ہوتا کام سے لگاؤ رکھتا ہے۔ ان دو حالتوں کے مابین اختلاف کی ایک دنیا موجود ہے۔ عموماً جب ہم پریشان ہوتے ہیں تو اپنے مسائل سے فرار حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں لیکن تعلق یا سروکار رکھتے ہوئے ہم مسئلے کو سلجھاتے اور حل کرتے ہیں۔ تعلق یا لگاؤ ہمیں اس نتیجے کو حاصل کرنے کے لئے جس کے ہم خواہاں ہیں اپنے وسائل کو استعمال کرنے کے لئے کچھ کے لگاتا ہے۔

چیلنج اور تبدیلی: کامیاب افراد چیلنج اور تبدیلی کو خوش آمدید کہتے ہیں۔ چیلنج اور تبدیلی کی عدم موجودگی انہیں خالی پن اور بورت سے بھر دیتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ وہ ایک اہم مقصد کے حصول کے فوراً بعد دوسرے چیلنج کرنے والے مقصد کے حصول کے درپے ہو جاتے ہیں۔ کیونکہ وہ مشکلات کو فتح کرنا پسند کرتے ہیں۔ وہ نادیدہ مسائل کو بھی مواقعوں میں تبدیل کرنے کا انصرام کرتے ہیں۔ برعکس بریں کم کامیاب افراد چیلنجوں اور تبدیلی کو بے چینی اور بودے پن سے دیکھتے ہیں اور ان میں بدترین حالت سے ڈرنے کا میلان ہوتا ہے۔ شکوک و شبہات میں گھر کر وہ اکثر اپنے مقصد کے حصول کی کوشش کرنے سے پہلے ہی اس مقصد سے لڑنے جھگڑنے لگتے ہیں۔

ضمنی خصوصیات: بیان کردہ اوصاف کے علاوہ کامیاب افراد ان خوبیوں سے بھی مزین ہوتے ہیں:

1۔۔۔ اپنے ذمے لئے ہوئے کسی کام کو فرسٹریشن کی حالتوں میں بھی سرانجام دینے پر کمر بستہ: رکاوٹوں اور مخالفت کے باوجود اپنے کام میں ثابت قدم رہتے ہیں۔

2... جمود سے برا فروختہ وہ عادت اور ماحول اور ماحول کے پابند رہنے سے انکار کر دیتے ہیں۔

3... تا واجب نفسیاتی بچاؤ سے کام لئے بغیر واقعات کا پوری طرح سے سامنا کرنے کے اہل ہوتے ہیں۔ وہ اپنے آپ سے دیانتداری برتنے کی صلاحیت رکھتے ہیں اور اپنے خیالات کی معروضی انداز سے چھان بین کرتے ہیں۔

4... مطمئن بالذات یا آسودہ خاطر نہیں ہوتے۔

5... اپنی بھٹ میں دوسروں کے دست نگر نہیں ہوتے۔ جب تک تجاویز اور مشورے سنتے رہتے ہیں ان کی اپنے طور پر بھٹ کرنے پر تامل رہتے ہیں۔

6... نئے تناظر سے ہشیار رہتے ہیں۔ یہ جاننے ہوئے کہ جس زاویے سے کسی کام کو کرنا ہے اس پر بہت کچھ منحصر ہے۔ جب مسئلہ حل کرنے میں لگے ہوتے ہیں تو یہ جانتے ہیں کہ یہ حقیقت کے باعث ہے کہ غلط سوالات پوچھ رہے ہیں۔

7... ممکن اصول و مسائل کا بہترین استعمال کرتے ہیں۔

8... پختہ ذہن اور خود یقینی کے حامل ہوتے ہیں۔ مختلف شخصیتوں اور قدروں کے حامل لوگوں کے ساتھ عمدہ تعامل کرنے کے اہل ہوتے ہیں۔

9... اپنی ترنگ اور احساسات پر کنٹرول رکھنے کے اہل ہوتے ہیں۔

اکثر کامیاب لوگوں میں پیدائشی یا اکتسابی قائدانہ سلیقہ ہوتا ہے۔ کچھ ہنرمندیوں میں عقل سلیم اور منطق کا دخل ہوتا ہے اور کچھ مزید اطلاق اور ہوم ورک کا تقاضا کرتی ہیں۔

آپ اپنی ایسی ہنرمندیوں کو کیسے فروغ دے سکتے ہیں اور آگے چل کر اپنے کیریئر اور زندگی میں کامیابی کے چانس کو کس طرح بہتر بنا سکتے ہیں درج ذیل باتوں پر غور کریں۔

## کمیونیکیشن کا سلیقہ بہتر بنائے

اس دنیا بالخصوص کاروبار میں واضح طور پر کمیونیکیشن کرنا بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ اپنے پیغام کو مؤثر طور پر دور تک پہنچانا ایک بزنس شروع کرنے کی طرح

شہرت رکھتا ہے۔ تاہم بہت سے لوگ جنہیں اچھے آرگنائزر ہونے کی شہرت حاصل ہے انہیں پبلک اسپکنگ میں اپنی ہنرمندی اور سلیقے کی اصلاح کرنی چاہئے۔

خود سے پوچھیں: کیا آپ جانتے ہیں مائیکروفون کیسے استعمال کیا جائے؟ کیا ایک پلیٹ فارم پر کھڑے ہو کر لوگوں کے اجتماع سے خطاب کرنا آپ کو خوفزدہ کرتا ہے؟ کیا آپ ایک نکتہ سنخ تقریر لکھ سکتے ہیں؟ یہ تمام مہارتیں آپ کے جاب میں مؤثر طور پر استعمال کی جاسکتی ہیں: آپ کو صرف یہ کرنا ہے کہ باہر جائیں اور انہیں سیکھ لیں۔ اپنی پبلک اسپکنگ کی اصلاح کے لئے ٹریننگ کورس پر غور فرمائیے۔ اپنی کیونی کیشن کی مہارتوں کی پریکٹس کریں۔ مؤثر کیونی کیشن کرنے کا فن پیدا کرنا نہایت قابل قدر ہے اور آپ کے پیشہ ورانہ امیج کو چار چاند لگاتا ہے۔

باڈی لینگویج کا مطالعہ بھی قابل قدر ہے: آپ جتنی ترقی کریں گے لوگوں کے رویے اور ڈھنگ کے بارے میں اہم باتیں سیکھنے کی ضرورت اتنی ہی زیادہ ہوتی جائے گی۔ ایسی ہنرمندیوں کے مطالعے کی اہمیت کو کم نہ سمجھیں۔

اپنے پیشے سے لگاؤ رکھیں۔ قیادت تنہا ہو سکتی ہے۔ اگر یہ ممکن ہے تو یہ رول ماڈل تلاش کرنے کی کوشش کریں۔ ایک ایسا شخص جو آپ کی استعداد کے مطابق کام کرتا ہوں لیکن زیادہ فیصلہ تجربے کا حامل ہو اور گراں قدر سپورٹ حاصل کریں۔ اس شخص سے اپنا تجربہ شیئر کر کے آپ اپنا علم بڑھا سکتے ہیں اور گرانقدر مدد حاصل کر سکتے ہیں۔ بہر حال ایسا رول ماڈل اس کمپنی میں تلاش نہ کریں جہاں آپ کام کرتے ہوں۔ اس سے دفتری سیاست اور غلط فہمیاں پیدا ہوں گی۔

آپ کے لئے خود کو اپنے کام میں پیشہ ورانہ لیول پر شامل کرنا بھی اہمیت رکھتا ہے۔ ٹریڈ اور انڈسٹری سے متعلق کتابیں پڑھیں اور ایسی پروفیشنل تنظیموں میں شامل ہوں جن کا آپ کے کام سے تعلق ہو۔ یوں آپ کو ان دوسرے لوگوں سے میٹ ورک حاصل ہوگا جو آپ جیسی اہلیں رکھتے ہیں۔

**خود کو ممکنہ حد تک قابل رسائی بنائیں**

اس بارے میں پگھلدار اور کشادہ دل بنیں کہ لوگ آپ تک کب اور کیسے



رسائی پاسکتے ہیں۔ خود کو ہر وقت دوسروں سے دور رکھ کر اور خاص خاص لوگوں سے ہی ملاقات کرنے پر مصر رہ کر آپ اپنے ماتحت کام کرنے والے لوگوں کی حوصلہ شکنی کر سکتے ہیں اور کام میں ان کی دلچسپی کو کم کر سکتے ہیں۔

دوسرے لوگوں کو قابو میں رکھنے کے لئے ایک اچھا مانع ہونا بھی اہمیت رکھتا ہے۔ یوں سمجھ لیں کہ دوسروں کی بات دلچسپی سے سننا دیگر لوگوں کو قابو میں رکھنے کا ایک اہم حصہ ہے۔ اپنے عملے اور رفقاء کے ساتھ کھلی کمیونی کیشن کے لئے وقت نکالیں اور تکلیف برداشت کریں۔ اچھے لیڈر کو یہ جاننا ہو گا کہ ایک شخص کیا کرنا چاہتا ہے۔

دیگر لوگوں کی غلطیوں سے نمٹنا چالاکی کا کام ہو سکتا ہے، لیکن اگر کسی نے کوئی ایسا کام کیا ہے جسے آپ پسند نہیں کرتے یا یہ سمجھتے ہیں یہ وہ غلط ہے تو انہیں اس غلطی کا احساس ضرور دلائیں۔ لیکن اس غلطی تک ایک تعمیری انداز میں پہنچیں جس سے غلطی کرنے والے اعتبار اور سرگشتہ نہ ہو۔ پھر نصیحت کریں کہ وہ اس کام کو مختلف انداز سے کیونکر انجام دے سکتا تھا۔ سمجھانے کا آغاز اس شخص کی تعریف سے کریں اور اسے کام کو صحیح انداز سے کرنے کی نصیحت کر کے آخر میں پھر اس کی تعریف کریں۔ یہ ایک اصول ہے جو کام دیتا ہے۔

### زیادہ ادعائی اور کم جارح بنیں

بد قسمتی سے لفظ ادعائی اور جارح بہت سے لوگوں کے ذہنوں میں کسٹوڈین پیدا کرتے ہیں۔ جارح آدمی صرف اپنی ہی کہنے کی طرف میلان رکھتا ہے اور دوسروں کو بولنے کا موقع نہیں دیتا۔ ایک ادعائی یا قطعیت کا حامل انسان خوش خلق ہوتا ہے۔ وہ جو کچھ حاصل کرنے کی امید رکھتا ہے اس میں ثابت قدم ہوا مضح اور پکا ہوتا ہے۔ یہ نہ بھولیں کہ لوگوں پر قابو پانا پرو فیشنل کی اتالی لوگوں سے الگ کرتا ہے۔ ایک ڈپلومیٹک اپروچ کا ذوق پیدا کریں لیکن اپنے انداز میں کمرے، صاف اور بے لاگ رہیں۔

مالکانہ اور عذر خواہانہ انداز اختیار کئے بغیر حکم دینا سیکھیں۔ آواز کا صحیح انداز

اور الفاظ کا صحیح انتخاب اہمیت کے حامل ہیں۔

## دوسرے لوگوں کو شامل کریں

لوگوں کے ناراض ہو جانے اور اتھارٹی رکھنے والے لوگوں کی جڑیں کاٹنے کا ایک سبب یہ ہوتا ہے کہ انہیں یہ احساس نہیں ہوتا کہ وہ جو کام کر رہے ہیں اس میں وہ شریک ہیں۔ لہذا آپ کی ترجیح یہ ہونی چاہئے کہ آپ اپنے ارد گرد کے لوگوں کو فنکشنوں اور میسنگوں میں شریک کریں۔ ان کی رائے معلوم کریں اور ان کاموں میں انہیں شامل کریں جو کچھ اہمیت رکھتے معلوم ہوتے ہوں۔

بحیثیت منیجر آپ کو یقیناً اہم فیصلے کرنے ہیں۔ لیکن یہ کوئی قلعہ نہیں ہے کہ تمام فیصلے تنہا کئے جائیں۔ لہذا جب آپ مناسب سمجھیں اپنے رفقاء کار کو بحث مباحثے کی دعوت دیں، ان کی حوصلہ افزائی کر کے اور ٹیم ورک کا احساس پیدا کر کے آپ ان لوگوں سے یقیناً بہت کچھ حاصل کر سکتے ہیں جو آپ کے لئے کام کر رہے ہیں۔ یہ بات ضرور یاد رکھیں کہ لیڈروں کو مثال کے ذریعے رہنمائی کرنی چاہئے۔ ایسے کام کرنے کا حکم نہ دیں جنہیں آپ خود نہ کر سکتے ہوں۔ مثال کے طور پر اگر آپ اپنے اسٹاف سے یہ توقع کرتے ہیں کہ وہ مفصل ٹائم شیٹ رکھیں تو اس امر کو یقینی بنائیں کہ آپ بھی ایسا کر رہے ہیں۔ خود کو ٹیم سے الگ نہ کریں۔ یہ بات واضح کر دیں کہ آپ بھی ٹیم کا ایک حصہ ہیں۔

## اپنے وقت کی دیکھ بھال کریں

کیر کے زینے پر ایک قدم آگے بڑھنے کا مطلب آپ کے وقت پر متصادم مطالبات کا ایک نیا سیٹ لاگو ہونا ہے۔ لوگ آپ کے پاس رہیں یا مدد حاصل کرنے کے لئے آتے رہیں گے، باس حضرات پروگریس رپورٹوں اور نتائج کے لئے آپ کے پاس آتے رہیں گے۔ آپ کو کسی نہ کسی طرح انتظام میں شبازی دکھانا ہے۔ اور کام کو بھی سرانجام دلانا ہے۔ لہذا اپنے دن کی منصوبہ بندی کا طریقہ استوار کریں تاکہ وقت کے ضیاع سے بچ سکیں جو قیمتی ہے۔ اچھی ٹائم مینجمنٹ ایک گراں قدر

ایگزیکٹو آف ہے۔ اس امر کا یقین کریں کہ آپ اپنے ذاتی مقاصد اور کیری مقاصد کے بارے میں نہایت صاف ہیں۔ کو جو کچھ حاصل کرنا ہے اس پر ایک حقیقت پسندانہ ٹائم فریم استوار کریں خود کو یہ یقین دلاتے ہوئے کہ غیر حقیقت پس مقاصد کی ترقی میں رکاوٹ ڈالیں گے۔

### مناسب لباس زیب تن کریں

ذاتی وجاہت کی اہمیت کو کوئی نہیں گھٹا سکتا لیکن آپ کو اس خیال میں نہیں رہ چاہئے کہ آپ کو قیمتی ایگزیکٹو ملبوسات سے پروارڈ روپ کی ضرورت ہے تاکہ آپ مناسب طور پر کام کر سکیں

ہمیشہ ایسا لباس استعمال کریں جو آپ کے لئے مناسب ہو اور ■ رنگ منتخب کریں جو آپ پر پھبتا ہو۔ مقصد صرف یہ ہونا چاہئے کہ آپ بزنس سے وابستہ نظر آئیں نہ کہ لئے دیئے اور مہنگے ملبوسات سے دوسروں کو نیچا دکھاتے ہوئے نظر آئیں۔ ہمیشہ اس انڈسٹری کی مناسبت کا لباس استعمال کریں جس میں آپ کام کرتے ہوں اور ان لوگوں کے لباس کی وضع کا جن سے آپ کا سامنا ہوتا ہو۔

### گھر میں اپنے رفتی حیات کو فراموش نہ کریں

بڑے مطالبات کے ساتھ نئے جاب میں ترقی ملنے سے آپ کی ذاتی زندگی کے کچھ پہلو تبدیل ہو جاتے ہیں گھریلو امور پر توجہ دینے کیلئے کم وقت ہو گا اور دیگر بہت سے خیالات بٹے ہوئے ہوں گے چنانچہ آپ کا تعلق یا رشتہ اس وقت تک متاثر رہ سکتا ہے جب تک آپ مل بیٹھ کر اپنی بیوی یا شوہر سے بات چیت نہیں کر لیتے ضروری کاموں میں الجھنے اور گھر سے باہر طویل گھڑیاں گزارنے سے قبل پورے معاملے پر شروع ہی میں ضروری بات چیت کو یقینی بنالیں۔ اگر آپ اور آپ کے پارٹنر کو اس بات کا واضح آئیڈیا ہے جو آپ حاصل کرنے کے متمنی ہیں تو آپ کی رشتہ داری اور گھریلو زندگی پر کھنچاؤ اور دباؤ کم سے کم ہو جائے گا۔

## لوگوں کو جانچنا

سج کی کاروباری دنیا میں لوگوں کو تیزی سے اور صحیح طور پر سمجھ لینا ایک بڑا سرمایہ ہے۔ ایک شخص کے ساتھ بہتر طور پر کام کرنے کے لئے آپ کو اس کا نقطہ نظر سمجھنا چاہئے۔ فوری اندازہ یا آنگ آسان نہیں ہوتی۔ یہاں تک کہ نہایت فہمیدہ لوگوں کے لئے بھی فوری اندازہ کر لینا آسان نہیں ہوتا۔ لیکن آپ کو فوری اندازہ کر لینے کا اہل ہونا چاہئے۔ اس اشارے سے کہ وہ شخص کیسا لباس پہنتا ہے۔ یعنی کسی کے لباس۔ آواز (بولنے کا انداز، زیر و بم، لہجہ اور الفاظ) پاؤں کی لنگوٹ اور عادات و اطوار سے اس کے بارے میں اندازہ لگانے کے نا اہل ہونا چاہئے۔

ماہرین نفسیات کے بقول کسی اجنبی کے بارے میں ہمارا پہلا تاثر عموماً اس کے بولنے سے قبل استوار ہوتا ہے اور دوسرا تاثر اس وقت قائم ہوتا ہے جب وہ اپنا پہلا جملہ پورا کر لیتا ہے۔

تیز اور ہشیار جج کیسے ہوا جائے؟ اپنی آنکھیں اور کان ہر وقت کھلے رکھیں۔ سنیں اور دیکھیں اور بظاہر غیر منطقی سنگنوں پر غور کرتے رہیں۔ آپ کسی شخص کو زیادہ بہتر طور پر پینٹنے کے اہل ہوتے جائیں گے۔

## وسیع علم

آپ کی کہنی جس انداز میں کام کرتی ہے اور مستقبل کی ترقی کہاں مل سکتی ہے یہ سب کچھ واضح طور پر جاننے کے لئے آپ کو ان کاموں کی واضح تصویر جاننے کی ضرورت ہے جس انداز میں وہ کئے جا رہے ہیں۔ اگر آپ کی کہنی ایک خاص مصنوعات فروخت کرتی ہے یا اسپیشل قسم کی کوئی مہارت پیش کرتی ہے تو یہ واضح کرنے کی کوشش کریں کہ ہر شعبہ (چاہے کتنا ہی چھوٹا کیوں نہ ہو) کہنی کی کامیابی میں کس قدر اعانت کرتا ہے۔ پھر یہ دیکھیں کہ آپ ان کاموں کی اسکیم میں کیونکر فٹ ہو سکتے ہیں۔

## صحیح اوقات

خواہ آپ پروموشن کے لئے پوچھنا چاہتے ہیں یا اپنے باس کے سامنے نئے



آئیڈیا پیش کرنا چاہتے ہیں آپ کے کیریئر کی ترقی کے لئے یہ بات نہایت لازمی ہے کہ کب عمل شروع کیا جائے۔ وجدین مدد دے سکتا ہے، مگر عقل سلیم بھی آپ کو یہ بتاتی ہے کہ صحیح اقدام کب کیا جائے۔ مثال کے طور پر دوسری پارٹی خیالات کے لئے آپ کی درخواست سننے پر اس وقت آمادہ ہوگی جب آپ کارناموں کی ایک فہرست سے اپنی درخواستوں میں مدد دینے کے اہل ہوں گے۔ جذباتی طور پر یہ بات آپ کو اپنے رفقاءے کار پر اپنی گرفت مضبوط رکھنے یا اپنے کیریئر کے ارادوں سے متعلق ایک دفتری دوست کو اعتماد میں لینے کا احساس دلائے گی۔ مگر یہ بات نہ صرف غیر پیشہ ورانہ ہے بلکہ خطرناک بھی ہے۔ آپ نہیں جانتے کہ وہ رفیق کب آپ کا ساتھ چھوڑ جائے۔ ایک دن وہ اس پوزیشن میں آسکتا ہے کہ آپ کو ترقی دے دے لیکن اس کے خلاف فیصلہ کر بیٹھے کیونکہ آپ اس بارے میں دوسروں بتا دینے کا رجحان رکھتے ہیں کہ آپ کیا محسوس کرتے ہیں یا یہ کہ آپ منفی پہلوؤں سے چٹے

اپنی ذاتی قوتوں کو جانیں اور تسلیم کریں، اس خیال سے نہ چٹے رہیں کہ اپنے کام کے بارے میں کیا پسند نہیں کرتے یا ان لوگوں کے بارے میں جو آپ کے ساتھ کام کرتے ہیں۔ اپنے کام اور اپنے بارے میں بہتر محسوس کرنے کے لئے خود کو تقویت دینے والے بنیں۔ اپنے کام کو پیش نظر رکھیں اور خود کو پروفیشنل کے طور پر دیکھنا شروع کریں۔ خواہ آپ کا کام کتنا ہی دھیمّا ہو۔ اگر آپ مثبت سنگل ظاہر کریں گے تو دوسرے لوگ انہیں قبول کر لیں گے۔

اپنے آپ کو جان بوجھ کر کم عزت والا یا ناکافی اہلیت کا حامل سمجھ کر اپنی قدر نہ گھٹائیں۔ دفتری طوفانوں کو اپنا سکون و اطمینان تہہ و بالا کرنے کی اجازت نہ دیں۔ اگر آپ اپنے جذباتوں سے خود کو گراتے رہیں گے تو یہ پریشربوہتا جائے گا اور پھر آپ کسی حریف، کسی رقیب کسی مد مقابل کے سامنے نہ ٹھہر سکیں گے۔ اپنا ذہن ہر وقت صاف رکھیں اور چیزوں کے بارے میں ایک پچھلدار تناظر کو فروغ دیں۔ مزاح کا اچھا انداز ہمیشہ معاون ثابت ہوتا ہے۔ کسی سچو نیشن میں مزاح کا پہلو دیکھنا

جذباتیت سے دور ہٹاتا ہے۔

## اپنے لباس کو پہچان لیں

آپ کے آگے آنے میں جو شخص اہمیت رکھتا ہے وہ آپ کا لباس ہے۔ صحیح تاثر کیسے پیدا کیا جائے؟ اپنے لباس کے اس خیال کی بجائے آوری کریں کہ کام کس انداز سے سرانجام دیا جائے۔ اس کا انداز آپ کے انداز سے مختلف ہو سکتا ہے۔ کام کی ترقی کی نسبت سے وہ فرق بڑا فرق ہو سکتا ہے۔ لوگ اپنے افسران بالا کے سنگٹوں اور اشاروں کے بارے میں ہشیار ہوتے ہیں۔ یہ سنگٹل معمولی باتوں سے متعلق ہو سکتے ہیں۔ مثلاً ایک شخص کیسے بولتا ہے یا لباس پہنتا ہے۔ آیا کوئی شخص تیز طرار۔ چست و چالاک نظر آتا ہے یا دھیمہ اور معکوس، اکثر لوگ خود سے پوچھتے ہیں۔ یہ لباس کیا چاہتا ہے؟ اور یہ خیال کرتے ہیں کہ ان کا لباس کسی اگلے کام کے لئے انہیں لے سکتا ہے یا ہٹا سکتا ہے۔ برعکس بریں عورتیں ”اسے قبول کرنے یا چھوڑ دیئے“ کا رجحان رکھتی ہیں۔ یعنی دوسروں کی توقعات کو قبول کر لیتی ہیں یا چھوڑ دیتی ہیں۔ ان میں کھیل کھیلنے کا احساس کم ہوتا ہے۔ ذاتی مفاد کے لئے عارضی طور پر ایک مختلف انداز اختیار کرنے کا کم رجحان ہوتا ہے۔ وہ مختلف انداز اپنانے پر بہت کم آمادہ ہوتی ہیں۔

آفس دسپ بنے بغیر لباس کو مناسب لگنے کے لئے کام کا اسٹائل کیسے تبدیل کیا جائے؟ اپنے لباس کے کام کرنے کے انداز کے کچھ منفرد پہلو اختیار کر لیں۔ بالفاظ دیگر اس کی تقلید کرنے کی کوشش کریں۔ یہ چالوسی یا خوشامد کی اعلیٰ ترین شکل ہے۔ لباس حضرات ان لوگوں سے بہت متاثر ہوتے ہیں جو ان کے اپنے رویئے کی خود میں عکاسی کرتے ہیں۔ ان کے پہلوؤں کا خود میں اظہار کرتے ہیں۔

## حصول مقصد کے لئے پیناٹک طور پر مد رول ماڈلنگ

ایک وقت اور ایک ایسی جگہ منتخب کر لیں جہاں نصف گھنٹے تک کسی قسم کی مداخلت نہ ہو سکے۔ آپ کو اپنے مقاصد کے حصول کے لئے جن اوصاف اور

خصوصیات کی ضرورت کا خیال ہو ان کی ایک فہرست مرتب کر لیں۔ خود کو ان خوبیوں کا حامل تصور کریں اور یہ خیال کریں کہ اگر آپ میں وہ خوبیاں ہوں تو آپ کیونکر عمل کریں گے۔

ایک کرسی پر بیٹھ جائیں اور پیروں کو فرش پر رکھ لیں۔ ٹانگیں کراس نہ کریں اور ہاتھ گود میں رکھ لیں آپ کا سر کرسی کی پشت سے لگا ہوا ہو۔ یا دیوار کی طرف پشت کر کے فرش پر بیٹھ جائیں

چھت پر کوئی نشان منتخب کر کے اس پر اپنی آنکھیں مرکوز رکھیں۔ اگر کسی وقت آنکھیں بند ہونے لگیں تو ہونے دیں مگر خود سے بند کرنے کی کوشش نہ کریں۔ اپنے جسم اور ذہن کو Relax کریں تاکہ آپ کا ذہن زندگی میں آپ کے مقاصد کو قبول کر سکے اور ان پر عمل پیرا ہونے کے لئے تیار ہو جائے۔ اپنے پیروں سے ابتدا کریں۔ پیروں کو سیدھے کی طرح بھاری اور بے جان محسوس ہونے دیں۔ اپنے دھڑکے عضلات کو بھی ممکنہ حد تک سخت کر لیں۔ خوب سخت، پھر ڈھیلے چھوڑ دیں۔ اب بازوؤں اور ہاتھوں کو سخت کر لیں، زور سے مٹھیاں بھینچ لیں۔ اب ڈھیلے چھوڑ دیں۔ کندھے، گردن اور چہرے کے عضلات سخت کر لیں۔ کندھوں کو کانوں تک اٹھائیں۔ دانت بھینچ لیں۔ خوب تیوریاں ڈال لیں۔ پھر ڈھیلے چھوڑ دیں۔ اپنے آپ کو کرسی پر جھکنے دیں۔ سانس ترتیب کے ساتھ اور آسانی سے لیں۔ جب سانس اندر لیں تو آہستگی سے ایک اور جب سانس باہر نکالیں تو دو کی گنتی گنیں۔ اس بات کی فکر نہ کریں کہ آپ کس قدر گہرا سانس لے رہے ہیں۔ سانس آسانی سے لیں اور چند منٹ تک گنتی گنتے رہیں تاکہ آپ کو عادت ہو جائے۔ اب سو سے ایک تک الٹی گنتی گنیں۔ جوں جوں آپ گنتی گنیں گے آپ کی آنکھیں اس قدر بھاری اور نیم خوابیدہ محسوس ہوں گی کہ ایک تک پہنچنے سے پہلے بند ہو جائیں گی۔ آنکھوں کو بند ہونے دیں۔ اگر آپ گنتی بھول جائیں تو وہاں سے گننا شروع کر دیں جہاں آپ کو یہ خیال ہو کہ آپ بھولے تھے اور ایک تک پہنچ جائیں۔

اب پھر اپنے پیروں کی طرف آئیں۔ خود سے یہ کہیں کہ ■ بھاری اور گرم

محسوس ہوتے ہیں۔ اپنے پیروں میں بھاری پن اور گرمی کا تاثر محسوس کرنے کی کوشش کریں۔ یہ تصور کرنے کی کوشش کریں کہ ان میں مجنٹا ہٹ کا تاثر پیدا ہو رہا ہے۔ اس تاثر کو اپنی ٹانگوں تک جانے دیں۔ اپنی رانوں سے دھڑ تک یہ تاثر آپ کی ریڑھ تک بڑھتا ہے۔ آپ کے بازوؤں اور ہاتھوں تک آجاتا ہے۔ وہ خوشگوار اور گرم محسوس ہوتے ہیں یہ گرمی آپ کے کندھوں، گردن اور چہرے تک بڑھتی ہے۔ آپ جسمانی اور ذہنی طور پر Relaxed ہیں۔

اپنے ذہن میں ایک تصویر اجاگر کریں کہ آپ اپنے پیٹے میں یوں ہونا پسند کریں گے یعنی اپنے پیٹے میں جیسا ہونا پسند کریں اس کی ایک تصویر اپنے ذہن میں اجاگر کریں۔ خود کو اس طرح دیکھیں کہ آپ ایکشن میں ہونا پسند کریں گے۔ اپنے پاس 'رفقائے کار اور ان دیگر لوگوں سے عمدہ برآ آہوتے ہوئے جن سے آپ کو سروکار ہے۔ خود کو ایک کامیاب شخص کی خوبیوں کا حامل اور ان کے مطابق عمل کرتے ہوئے تصور کریں۔ پندرہ منٹ یا کچھ زیادہ دیر تک یہ تصور کرتے رہیں۔

آپ جب بھی یہ مشق کریں تو پینٹاس کے تحت ہوں گے۔ آپ سو سے ایک تک الٹی گنتی گن کر اپنے ٹرانس کو گہرا کر سکتے ہیں۔

جب مشق پوری کر چکیں تو ایک سے تین تک گنتی گنیں۔ جب آپ ایسا کریں تو آپ بیدار اور توانا ہوں۔ یا اگر یہ آپ کا سونے کا وقت ہے تو سو جائیں اور بیدار ہونے کے وقت پر بیدار ہو جائیں۔ خود کو تازہ دم 'چست اور توانائی سے بھرپور محسوس کرتے ہوئے۔

اس کے بعد دن کے دوران کم سے کم کچھ وقت تک یعنی روزانہ ایک گھنٹہ کامیاب شخص کی خصوصیات پر عمل کرنے کی کوشش کرتے رہیں گویا آپ کسی ڈرامے یا سینما میں رول ادا کر رہے ہیں۔ یہ خوبیاں جلد ہی آپ کی شخصیت کا حصہ بن جائیں گی۔

کم از کم تین ہفتوں تک روزانہ یہ مشق کریں اور بعد میں اتنی بار جتنی آپ پسند کریں۔ آپ اپنے مقاصد کے حصول کی راہ پر ہیں۔ کامیابی حاصل کرنے کے



لئے اپنی نئی حاصل کردہ تکنیک سے استفادہ کریں۔

### اجارہ دارانہ ذہن

اپنے بزنس کا آغاز کیسے کریں اور کیونکر کامیاب ہوں

اگر آپ کا خیال ہے کہ آپ دوسروں کی طرف سے چلائی جانے والی تنظیم میں کام کرنے کے لئے غیر موزوں ہیں تو ہو سکتا ہے آپ اپنا بزنس شروع کر سکیں۔ اگر باقاعدگی سے کام کیا جائے تو تقریباً ہر شخص بزنس میں کامیاب ہو سکتا ہے۔ بزنس میں کامیابی کا دارومدار مختلف عوامل پر ہے: (1) تعلیمی اور ذہنی وسائل یا لیاقتیں (2) مالی وسائل (3) کسی مصنوعات یا خدمت وغیرہ کی طلب اگر آپ خصوصی علم یا لیاقتوں کے حامل ہیں تو آپ کسی ایسے شخص کے ساتھ مل کر کام کر سکتے ہیں جس کے پاس مالی وسائل ہوں جس کی آپ کو اس چیز کے لئے ضرورت ہو سکتی ہے جسے آپ اپنی لیاقت سے تیار کر سکیں اور پھر منافع تقسیم کر سکیں۔

اگر آپ کے پاس مالی وسائل ہیں تو آپ ایسے لوگوں کو اجرت پر رکھ سکتے ہیں جن کے پاس خصوصی علم ہو جس کی آپ کو ضرورت ہے۔ درحقیقت آپ جو چیز تیار کرتے ہیں اس کی طلب نہ ہو تو علم اور مالی وسائل دونوں بیکار ہیں کیونکہ یا تو اس چیز کی لوگوں کو کوئی ضرورت نہ ہو یا کیونکہ آپ نے جو چیز تیار کرنے کا فیصلہ کیا ہے پہلے ہی سے بہت سے لوگ وہ چیز تیار کر رہے ہوں

آپ یہ سوچ سکتے ہیں کہ آپ کے پاس نہ تو خصوصی علم ہے نہ ہی لیاقت اور نہ ہی مطلوبہ فنانس۔ پھر آپ کیا کرتے ہیں؟ آپ کچھ علم اور لیاقت حاصل کر سکتے ہیں جس کی ڈیمانڈ ہو۔ یہ کام ٹریننگ کے ذریعے کیا جاسکتا ہے جو مختلف میدانوں میں دستیاب ہے۔ لیکن آپ کو یہ یقین کر لینا چاہئے کہ آپ جس سرگرمی میں مصروف ہونا چاہتے ہیں اسے جاری رکھنے میں دلچسپی اور رجحان رکھتے ہیں۔

مجھے یہ واضح کرنے کے لئے دو مثالیں پیش کرنے کی اجازت دیں کہ جن لوگوں کے پاس ذہنی اور مالی وسائل نہیں تھے انہوں نے کس طرح دولت کمائی شروع کی۔

پہلی جی کمائی اس بچپن سالہ سائیکلٹ وین سکھ بھائی دیو کی ہے جس نے پورے ملک میں سائیکلنگ کے ہزاروں پر خطر کرتے دکھائے ہیں۔ اس نے دو عمارتوں کے ٹاپ فلور پر بندھی ہوئی ایک رسی پر نوے گھنٹے تک اپنی سائیکل کا توازن برقرار رکھا ہے۔ وہ اپنی سائیکل پر اور بھی بہت سے کمالات دکھاتا ہے اور بہت زیادہ دولت کما چکا ہے جسے وہ اب جذام کے مریضوں پر خرچ کرتا ہے۔ لیکن دیو کی کوالیفیکیشن کیا ہیں؟ تمیں برس قبل جب اس نے اپنی سائیکلنگ پر فارمنس شروع کی تھی۔ تو وہ احمد آباد میں ایک معمولی ٹیکسٹائل مل ور کر تھا۔ وہاں اسے ایک حادثہ پیش آیا اور وہ تین مہینوں تک بستر پر پڑا رہا تھا۔ وہ اس قدر دل برداشتہ ہوا کہ تقریباً خودکشی کرنے والا تھا۔ لیکن پھر اسے ایک خیال سوجھا۔ اس نے فیصلہ کیا کہ وہ سائیکلنگ کے کرتب دکھا کر اپنے شوق کا اظہار کرے گا اور اپنے وضع کردہ کرتب دکھائے گا۔

اس نے فی شو پندرہ روپے کماتے ہوئے سڑکوں پر سائیکلنگ کے مظاہرے کئے۔ ایک گجراتی رسالے نے اس پر ایک آرٹیکل شائع کیا اور اسے مختلف علاقوں سے اپنے کرتب دکھانے کی پیشکش ہونے لگی۔ اب اس کے لئے فی شو ایک لاکھ روپیہ کما لینا کوئی بڑی بات نہیں ہے۔ اب دیو کا منصوبہ یہ ہے کہ بیرون ملک جائے اور نیویارک میں اسکاٹی اسکرپرز کے مابین اپنی سائیکل کو متوازن رکھنے کا مظاہرہ کرے اور پیرس میں ا۔ نل ٹاور کی چوٹی پر دیگر کمالات پیش کرے۔

اگر آپ دیو کی اس کمائی کا تجزیہ کریں تو آپ دیکھیں گے کہ اس کے دولت کمانے کے خیال نے مدد دی کیونکہ اسے سائیکلنگ پسند تھی اور اس نے اس پر عبور حاصل کر کے کارنامے سرانجام دیئے۔ آپ بھی یہ بات اجاگر کرنے کے لئے کچھ وقت نکال سکتے ہیں کہ آپ کو کیا کرنا پسند ہے اور اپنی کارکردگی کو کیونکر بہتر بنا سکتے ہیں۔ آپ جو کچھ کرنا چاہتے ہیں ان تمام باتوں کی ایک فہرست بنالیں ان میں سے کچھ باتیں احتمالاً معلوم ہو سکتی ہیں لیکن سائیکلنگ سے دولت کمانے کا خیال شروع میں دیو کے دوستوں کو بھی احتمالاً معلوم ہوا ہوگا۔

مثال کے طور پر آپ فروخت پسند کرتے ہیں تو ان تمام چیزوں کے بارے میں سوچیں جو آپ فروخت کرنا چاہتے ہیں۔ ہو سکتا ہے آپ ایسی اشیاء کی موبائل سیل منظم کر سکیں جن کا دستیاب ہونا اکثر علاقوں میں مشکل ہو۔ ان اشیاء کے بارے میں سوچیں جن کی آپ کے علاقے میں کمی ہے لیکن گھروں میں ان کی بہت مانگ ہے۔ جب آپ ایسے ہیں آنکھوں کے بارے میں سوچ لیں تو یہ دیکھیں کہ آپ انہیں سب سے زیادہ سستی کہاں سے خرید سکتے ہیں۔ ترجیحاً قابل واپسی بنیاد پر۔ پھر جہاں آپ دیتے ہیں وہاں ایک ہال فلیٹ کرائے پر لے کر ان اشیاء کی اسیل آرگنائز کریں۔

اہم بات یہ ہے کہ آپ کو اپنی سرگرمی کافی پسند ہونی چاہئے تاکہ آپ کو اس کے بارے میں سوچنا بار محسوس نہ ہوں۔ کسی چیز کے بارے میں جب مسلسل سوچا جاتا ہے تو اس کے بارے میں نئے نئے خیالات حاصل ہو سکتے ہیں۔ حادثے کے بعد صاحب فراش ہوتے وقت دیو کے پاس تین مہینوں کی مدت تھی اور وہ اس سرگرمی کے بارے میں سوچ سکتا تھا جو اسے عزیز تھی۔ یوں اسے آئیڈیا حاصل ہو گئے۔

دولت کمانے کے آئیڈیا پر کامیابی سے عمل پیرا ہونے کی ایک اور مثال ہے۔ ایک پرامنگ نوجوان شخص کو بہت زیادہ پڑھنے کا شوق تھا۔ اس نے جہاں تک ممکن ہو سکا بہت سی کتابیں پڑھ لیں۔ بی اے اور ایم اے کی ڈگریوں کے لئے مطالعہ کیا اور ایک کتب فروش کے ہاں جاب حاصل کر لیا۔ کتب فروش بذات خود کتابوں کے بارے میں بہت کم جانتا تھا۔ لیکن اس نے کتابوں کی ایک بڑی مقدار سستی خرید لی جو امریکہ میں غیر فروخت پڑی ہوئی تھیں اور انہیں ہندوستان میں کتابوں کی ایک خاص نمائش کے ذریعے فروخت کرنے کی کوشش کی۔ اس کتب فروش کے ساتھ کام کرتے ہوئے اس نوجوان کو یہ معلوم ہو گیا کہ کتابوں کی نمائشیں کس طرح آرگنائز ہوتی ہیں۔ اس نے یہ بھی سیکھ لیا کہ قابل واپسی بنیاد پر کتابیں کس سے خریدی جاسکتی ہیں۔ اسے یہ بھی معلوم ہو گیا کہ کسی قسم کی کتابوں کی سب سے زیادہ مانگ ہے۔ نیز اسے یہ بھی معلوم ہوا کہ کونسی کتابوں کی بہترین سیل کی جاسکتی ہے۔

جب اسے وہ تمام باتیں معلوم ہو گئیں جو اس کے لئے جانی ضروری تھیں تو اس نے اس کتب فروش کے ہاں کام چھوڑ دیا اور اپنا کام شروع کر دیا۔ اس کے پاس رقم نہیں تھی اور کوئی ایسی دکان بھی نہیں تھی جہاں وہ کتابیں فروخت کرتا۔ لیکن چونکہ بہت سے پبلشروں اور کتب فروشوں سے واقف تھا جن کی کتابیں اس نے نمائش میں فروخت کی تھیں اور ان کے اسٹاک پر اسے ان کا اعتماد حاصل تھا۔ اس نے 33 1 فیصد ڈسکاؤنٹ لیا جس میں وہ پبلک کو 10 فیصد ڈسکاؤنٹ دیتا جنہیں اس کی نمائش میں کتابیں بڑی تعداد میں ملتی تھیں اور اچھی کوالٹی میں دستیاب ہوئی تھیں جنہیں وہ بڑی تعداد میں خرید لیتے تھے۔ یوں وہ اپنی کتابوں کی فروخت سے کتابیں سپلائی کرنے والوں کو بڑی بڑی رقمیں ہر روز ادا کر دیتا جو اسے زیادہ ڈسکاؤنٹ دینے پر خوش تھے کیونکہ وہ انہیں تیز ترن اور فراہم کرتا تھا۔ یوں ہر سال مختلف شہروں میں وہ ایک کے بعد دوسری نمائش سال میں چار یا پانچ ماہ تک استوار کر کے مختصر سے وقت میں بہت خوشحال ہو گیا۔ لیکن پھر اس نے وہ کام شروع کر دیا جو اسے پسند تھا۔ یہاں تک کہ اگر وہ کام سخت ہوتا تو بھی وہ اسے سخت تصور نہ کرتا بلکہ اس سے محفوظ ہوتا تھا۔ مزید یہ کہ کتب فروش کے ساتھ رہ کر اپنی اپرٹس شپ کے دوران اپنے بزنس کے پلان اور اس کی تفصیلات پر کام کرنے کے لئے اس کے پاس بہت وقت تھا۔

آپ بھی اسی طرح کریں۔ جیسا کہ میں نے آپ کو پہلے مشورہ دیا ہے ان تمام چیزوں کی فہرست بنالیں جو آپ کرنا چاہتے ہیں۔ پھر ان طریقوں کے بارے میں سوچیں جو آپ ان کاموں میں بہتری پیدا کرنے کے لئے اپنانا چاہتے ہیں۔ آپ ان کاموں کو بھی ملا سکتے ہیں جنہیں آپ بہتر طور پر کر سکتے ہیں۔ جیسے کھانا پکانا، ڈاننگ اور یوگا، فیس پروگرام لیکن اس کام کو مفرد بنانے کی کوشش کریں۔ جو پہلے کسی اور نے نہ کیا ہو اور اپنی پبلشری پر اس کے مفرد پہلوؤں پر زور دیں۔ کچھ مشورہ دینے والی تنظیموں نے چھوٹے پیمانے کی مختلف صنعتوں پر تحقیق شروع کر رکھی ہے اور وہ ان کے بارے میں کارآمد مارکیٹ سروے رپورٹوں کی پیشکش کرتی ہیں۔ ہر رپورٹ



کی قیمت 250 روپے ہے اور وی پی پی کے ذریعے منگائی جاسکتی ہے۔ فائٹل  
 اخبارات اور رسالوں میں ان محکموں کی ایڈورٹائزمنٹ ہوتی رہتی ہیں۔ ان  
 پروجیکٹوں میں کمپیوٹر اسٹیشنری، الیکٹرونک اور الیکٹرانک ٹرانسپورٹ، ڈور ٹیل، نیون  
 بلب، پمپ کون، وی سی آر، وی سی پی، آڈیو اور ویڈیو، کیس شامل ہیں۔ نیران میں  
 ویڈیو گیمز، گلاس ہاٹل، پھر مار کائیلیں، ٹائیلون کی جرابیں، پرس، سویا پروڈکٹس،  
 مسالے، اسپورٹس شوز اور بہت سی چیزیں شامل ہیں۔

ان رپورٹوں میں ہر آئٹم کے بارے میں یعنی ان کے استعمال اور اطلاق کے بارے  
 میں سب کچھ بتایا جاتا ہے۔ انڈین اسٹینڈرڈ ضروریات، حاصل اور مستقبل کی ڈیمانڈ،  
 موجودہ مینوفیکچررز، مینوفیکچرنگ پروسیس، فارمولیشن یا سرکٹ، پلانٹ اور مشینری  
 کی تفصیلات، خام مال اور ان کی قیمتیں، لینڈ، لیبر، پاور، منفعت، اور دیگر تمام  
 تفصیلات سب کچھ بتایا جاتا ہے۔

کسی پروجیکٹ پر جو آپ شروع کرنا چاہتے ہوں کسی ایک رپورٹ کا مطالعہ  
 آپ کے لئے بہت کارآمد ہو سکتا ہے۔ تاکہ آپ یہ دیکھ سکیں کہ اپنی مصنوعات یا  
 خدمات پیش کرنے کے ضمن میں آپ نے تمام احتیاطی تدابیر اختیار کر لی ہیں یا  
 نہیں۔

بزنس کے بارے میں لوگ جو ایک سوال پوچھتے ہیں یہ ہے: مجھے کتنا رسک لینا  
 چاہئے؟ کچھ لوگ کہتے ہیں پورا بزنس ہی رسک ہے۔ لیکن صحیح بزنس مینجمنٹ صحیح  
 باتوں کا انتخاب کرتے ہوئے خطرات کو کم سے کم کرنے پر مبنی ہے۔ زندگی میں ہر کسی  
 کو چوائس کرنی چاہئے مگر کیا آپ خود کو صحیح چوائس کرنے دے رہے ہیں؟

کیا آپ خطرہ مول لینے والے ہیں؟ خطرات ہر انسانی فعل کا حصہ ہے، خواہ  
 انہیں ہم پسند کریں یا نہ کریں، ہم خطرات لئے بغیر نہیں رہتے۔ ان سے بچ نہیں  
 سکتے۔

ہم جو کچھ کر سکتے ہیں یہ انتخاب کرنا ہے کہ ہم کون سے خطرات لے سکتے ہیں۔  
 کسی بھی کام میں خطرات کی حد کا تعین کرنے کے لئے ماہرانہ لیاقت درکار ہوتی

ہے۔ کم از کم ایک کام میں ہر کوئی خطرے سے دوچار ہوتا ہے۔ کچھ لوگ سرمایہ کاری میں رسک لیتے ہیں، دیگر اسپورٹس میں، کچھ لوگ اپنے کیریئر میں رسک لیتے ہیں، لہذا سوال مزید ایک حکمت عملی کا ہے، کون سے خطرے زیادہ پر خطر ہیں؟ ہمیں فیصلہ کرنے کی ایک حکمت عملی کو ڈھیلپ کرنا چاہئے۔ چونکہ ہم سب کو رسک لینے پڑتے ہیں اور فیصلے کرنے پڑتے ہیں لہذا اہم بات یہ ہے کہ ہمیں اچھے فیصلے کرنے والے ہونا چاہئے۔

اگر آپ ممکنہ فوائد کے خلاف ممکنہ خطرات کا اندازہ کرتے ہیں تو آپ ایک مزید معقول فیصلہ کر سکتے ہیں۔ اگر وہ فیصلہ پر خطر ہے تو پھر آپ بھی اچھے یا برے نتیجے کے لئے تیار نہ ہوں گے۔

جب آپ اپنا بزنس شروع کرنے کی پر خطر حکمت عملی پر غور کر رہے ہیں تو اس میں منفرد خطرات کو بھانپنے کے لئے یہاں کئی اقدامات پیش کئے جاتے ہیں۔

1۔۔۔ تمام قابل عمل آپشنوں پر غور کریں۔ آپ کسی کی شراکت میں واحد مالک کی حیثیت سے دکان کھول سکتے ہیں۔ یا کمپنی کی حیثیت میں۔ آپ اپنے بزنس میں اپنی سیونگنز سے سرمایہ کر سکتے ہیں۔ قرض لے کر یا دوسروں کو سرمایہ کاری کرنے کا موقع دے کر۔

2۔۔۔ ان متضاد و مخالف نتائج کو بہتر بنانے کے لئے طریقوں کی تلاش جو رونما ہو سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر آپ کا سب سے بڑا خطرہ دیوالیہ ہو جانے کا ہے تو آپ انکار پورٹنگ سے رسک کو کم کر سکتے ہیں۔

اگر آپ فریڈم آف ایکشن میں زیادہ دلچسپی رکھتے ہیں تو آپ تنہا مالک ہو کر بہت سی مزاحمتوں کا راستہ روک سکتے ہیں۔ تمام آپشنوں پر غور کرتے ہوئے آپ کو پانی فائل چوائس میں مزید پر آسائش ہو جانے کا امکان ہے۔

3۔۔۔ تمام بڑے نتائج پر غور کریں۔ بزنس رسک کے اقتصادی اثرات عموماً زیادہ توجہ پاتے ہیں۔ یہ جائز لگاؤ ہے۔ لیکن جذباتی اور معاشرتی نتائج سے غفلت نہ برتیں۔ کیا اجارہ داری کی بے یقینی کیفیت ری لوکیشن کی ہاپل کی اہمیت کو کم کر دیتی

ہے؟ آپ کے جذباتی استحکام کے لئے کونسی بے یقینی کی کیفیت زیادہ اہم ہے۔ ایک ریکورڈ پر چمک یا ذاتی ہنر اور کمال؟ آپ کی فیملی کون سے فیصلے کی حمایت کرتی ہے اور کیوں؟

تذبذب یا بے اعتباری کے تمام ذرائع پر غور کریں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ اختلاف یا فرق سے باخبر ہیں جو نامکمل تجزیے سے رونما ہو سکتے ہیں۔ اپنے پروجیکٹوں میں ممکن منافعوں کی راہ استوار کریں۔ یہ دیکھیں کہ آپ کے تجزیے کے نتائج پتھر پر نقش نہیں ہیں اور اٹل یا غیر متغیر نہیں ہیں۔

تحریری طور پر خوبیوں اور خامیوں کی تشخیص کریں۔ یہ کوئی فول پروف اسکیم نہیں ہے جو آپ کے لئے فیصلہ ظاہر کرے گی۔ مگر جب آپ نفی اور جمع کو بلیک اینڈ وائٹ میں رکھیں گے تو آپ کو معلوم ہو گا کہ آپ یا آپ کا خاندان جن خطروں کو محسوس کرتا ہے وہ بہت بڑے ہیں۔ یا آپ کو یہ معلوم ہو گا کہ شروع شروع میں ایکشن کا اندازہ جو پر خطر معلوم ہوتا ہے حقیقت میں جو..... کا معاملہ نہیں ہے۔

اب جبکہ آپ یہ جانتے ہیں کہ کاروباری احساس کے لئے کیا کچھ کرنا پڑتا ہے اور یہ ک کی آنک کیسے ہوتی ہے۔ کارآمد خیالات پل..... کرنے کے لئے کچھ اقدامات پیش کئے جاتے ہیں۔

1۔ اس بارے میں ممکنہ حد تک زیادہ سے زیادہ جاننے کی کوشش کریں وہ کیا ہے جو آپ کرنا چاہتے ہیں۔

2۔ غیر منطقی انداز میں سوچنے۔ خیالات کو محض اس لئے رد نہ کیں کہ ان سے فوری طور پر کوئی مفہوم اجاگر نہیں ہو۔ تھوڑی سی تبدیلی سے وہ خیالات ایسے بن سکتے ہیں جیسے لوگ چاہتے ہیں یا ضرورت محسوس کرتے ہیں لیکن کسی نے فراہم نہیں کئے ہیں۔ 3۔ رسمی دانائی سے مخالف انداز اختیار کریں۔ یعنی اس بات کو

پیش نظر رکھیں جسے ہر کوئی صحیح چیز ٹھوس رکھتا ہے۔ قاعدوں پر عمل پیرا نہ ہوں۔ 4۔ مختلف بھی ہو سکتے ہیں۔ آپ جو کرنا پسند کرتے ہیں اس بارے میں خیالی پلاؤ پکاتے۔ اپنے ذہن کو ادھر ادھر پھرنے دیں۔ آپ آخر کار اپنے طور پر اپنے موضوع کی

طرف آجائیں گے۔ 5۔ برین اشارہ ہر اس خیال کو ریکارڈ کریں جو آپ کے سر میں پیدا ہو۔ ان کی فہرست بنالیں یا ٹیپ ریکارڈر میں ٹیپ کر لیں۔ آپ کے دماغ میں جو بھی خیالات پیدا ہوں ان کی کوئی جھمٹ یا تشخص نہ کریں۔ ان میں سے کسی خیال کو ختم نہ کریں۔ اسے بھی نہیں جو مبہم اور بے تک معلوم ہو۔ 6۔ ایک مسئلے پر غور و خوض کریں پھر اسے چھوڑ دیں اور بالکل Relax ہو جائیں۔ جب آپ سینما میں، غسل خانے میں یا ٹینس کورٹ میں ہوں گے تو اس مسئلے کا حل خود بخود آپ کے ذہن میں آجائے گا۔ 7۔ خود کو بے فکر کر لیں۔ آپ کا بزنس فن ہونا چاہئے۔ بہت زیادہ سیریس یا فکر مند نہ ہوں۔ 8۔ یہ کہیں کہ میری بلا سے دوسرے لوگوں کو خوش کرنے کے بارے میں پریشان نہ ہوں۔ یا اس بارے میں آپ صحیح ہوں۔ بہت زیادہ سخت کوشش نہ کریں۔ 9۔ کبھی بھی لفظوں میں نہ سوچیں ہمیشہ تصویروں میں سوچیں۔ اپنی آواز، ہج اور ٹیسٹ کو ٹیپ کر لیں۔ وہ آپ کو کارآمد خیالات دے سکتے ہیں۔ 10۔ استعارے یا کنائے استعمال کریں۔ اپنے گرد دنیا میں غیر متوقع مشابہتیں دیکھیں۔ خود کو خلاف معمول اور بے تک ایسوی ایشنیں بنانے کی اجازت دیں۔ 11۔ اپنے جمالیاتی احساس کو ڈوبلپ کریں۔ جو کچھ دیکھیں اس پر توجہ مبذول کریں۔ صورت، رنگ اور ٹیکسچر سے حساس بنیں۔ 12۔ اپنے جذبات سے بچ رکھیں۔ زیادہ گہرائی میں محسوس کریں۔ صرف اپنے سر پر نہیں اپنے دل پر بھی بھروسہ کریں ”تفکر پسند ذہن“ باب کا مطالعہ کریں۔

### نتیجہ آخر

### اس کتاب کو کیسے استعمال کریں

- یہ کتاب تین مقاصد کے لئے استعمال کی جاسکتی ہے:
- 1۔ اپنے ذاتی یا پیشہ ورانہ فروغ یا بہتر پرفارمنس کے لئے
  - 2۔ دیگر لوگوں کو ان کی ذاتی ضروریات کے لئے اسٹرکچرڈ کورسوں میں تربیت دینا اور



3۔ پیشہ ور ماہرین نفسیات اور سوشل کونسلروں کے استعمال کے لئے تاکہ وہ اپنے کونسلروں کے دباؤ کو کم کرنے میں مدد دے سکیں اور روزمرہ استعداد و صلاحیت کو بہتر بناسکیں۔ اب میں ان استعمالات کو نمبر وار بیان کروں گا۔

### ذاتی یا پیشہ ورانہ ترقی

دیباچے میں بیان کردہ ڈیوڈ میک گل لینڈ اور دوسروں کی کی ہوئی تحقیق سے یہ نتیجہ ظاہر ہوا ہے کہ ہائی پرفارمنس مندرجہ ذیل عوامل کی پیداوار ہے: کامیابی کی تحریک۔ محرکات۔ کامیابی کا امکان۔ گروپ معیار۔ متعلقات کا احساس کامیابی کی تحریک نتائج کے حصول کے لئے ایک زبردست خواہش یا ضرورت ہے ہر شخص اس قدر پرجوش نہیں ہوتا۔ کچھ لوگ نتائج کے برعکس اقتدار کے تقاضے کے تحت پرجوش ہوتے ہیں، کچھ لوگ معاشرے کی طرف سے، تعریف و توصیف، پسندیدگی و استحسان کی ضرورت کے تحت پرجوش ہوتے ہیں، کبھی کبھی یہ تینوں محرکات مختلف تاسیوں سے ہم میں موجود ہوتے ہیں۔ لیکن اگر آپ کی کامیابی کی تحریک کمزور ہے تو اسے سخت کیا جاسکتا ہے۔ کامیابی کی تحریک کے حامل لوگ اتنی عادت کے مطابق کام کو بہتر طور پر سرانجام دینے کے بارے میں سوچتے رہتے ہیں۔ بات ہونے لگتی ہے۔ ”چنانچہ آپ کو جو کچھ کرنا ہے وہ یہ ہے کہ آپ اپنی کارکردگی کو بہتر بنانے کے لئے باقاعدگی سے سوچنے کی پریکٹس کرتے رہیں۔ اپنے کام میں اپنی ذاتی زندگی کے بارے میں آپ میں جلد ہی کامیابی کی تحریک پیدا ہو جائے گی۔ میں نے آپ کو ان اصطلاحات میں سوچنے کے اہل ہونے کے لئے بہت سی گائیڈڈ امیجری تکنیکس اور مسائل حل کرنے والی باتیں بتائیں ہیں اور سوچنے کے عمل کو پرجوش اور بار آور بنانے کی ترکیبیں بتائی ہیں۔

محرکات یہ دو قسم کے ہوتے ہیں، ذاتی، اصلی یا لائٹک اور خارجی، غیر متعلق یا عرضی، ذاتی محرکات کام اور آپ کے مابین تعلق سے اخذ کئے جاتے ہیں۔ مثال کے طور پر ایک آرٹسٹ کی وژن اس کے لئے پینٹنگ کرنے کے لئے کافی محرم ہے۔ خارجی یا عرضی محرکات وہ ہیں جو اس تعلق سے باہر ہوتے ہیں اور وہ (الف) مادی یا

مالیاتی اور (ب) غیر مادی یا جذباتی ہو سکتے ہیں۔ دولت کی محبت آپ کے لئے خود کو بزنس میں اونچا کرنے کے لئے محرک ہو سکتی ہے۔ وہ آپ کو مختلف قسم کے کاموں سے زیادہ سے زیادہ رقم حاصل کرنے کے لئے کچھ کے لگا سکتی ہے۔ اپنے پاس بیوی یا ہمسائے سے ہالا ہونے کا خیال آپ کے لئے غیر مادی محرک بن سکتا ہے۔ آپ کے لئے جو بھی محرم کارگر ہو اسے سیلف پٹاسس، تصوراتی تکنیکوں وغیرہ کے ذریعے شدید کیا جاسکتا ہے، جیسا کہ آپ سابقہ باب میں سیکھ چکے ہیں۔

کامیابی کا امکان:

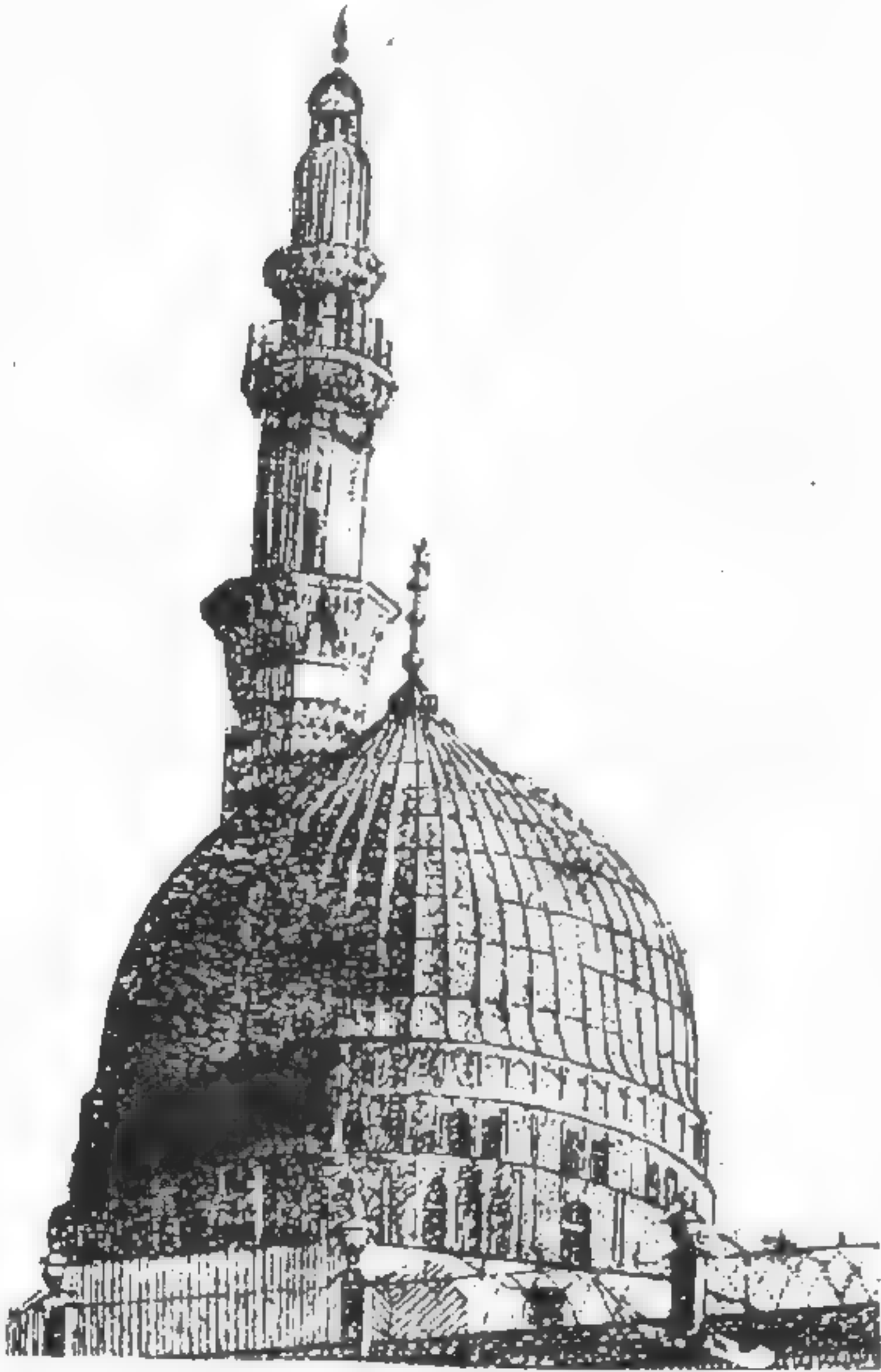
آپ کسی کام میں اس وقت تک ہاتھ نہیں ڈالیں گے جب تک یہ نہ دیکھ لیں کہ وہ کام معقول، کارآمد اور قابل عمل ہے۔ اس کا ذمہ لینے میں اپنے اعتماد یا اختلاف کی لیول پر انحصار کرتے ہوئے۔ اکثر ایک بچا اختلاف بھی آپ کو کسی کام میں ہاتھ ڈالنے سے روکتا ہے جسے آپ بصورت دیگر سرانجام دینا چاہتے ہیں۔ اس کا حل کام کا غیر جذباتی انداز سے تجزیہ کرنے اور اس کی مشکلات کا معروضی انداز سے اندازہ کرنے پر مبنی ہے، ترجیحاً ایک ایسے دوست کی مدد سے جسے اس میدان میں علم ہو۔ ذی علم و باخبر ہو۔ اگر ممکن ہو تو آپ اپنے دوسروں اور اندیشوں پر اپنے پاس کو بھی اعتماد میں لے سکتے ہیں۔ اگر کام کو اپنے ذمے لینے کا خیال آپ کو خوف اور پریشانی میں مبتلا کرتا ہے تو اپنے ذہن کو ٹھنڈا رکھنے کے لئے ”آٹو جنک ذہن“ اور ”شفابخش ذہن“ ابواب میں پیش کردہ تکنیکیں استعمال کریں۔ آپ کو اپنا کام بخوبی سرانجام دینے کے لئے جو قدم اٹھانے میں ان کی ایک چیک لسٹ مرتب کر لیں اور یہ تعین کریں کہ ہر قدم کتنا وقت لے گا آپ اسے کیسے پورا کریں گے۔ ناکامی کے خطرات کیا ہیں۔ ناکامی پر غالب آنے کے لئے کیا کچھ کیا جاسکتا ہے، وغیرہ وغیرہ۔ یہ تجزیہ آپ کا اعتماد استوار کر دے گا اور ناکامی کے خطرات کو گھٹا دے گا۔ اصل مقصد تک ہر قدم پر کامیابی آپ کے اعتماد میں بتدریج اضافہ کر دے گی۔ ناکامی کی صورت میں اپنی غلطی کی اصلاح کرنے کے بعد اس کا تجزیہ کریں اور دوبارہ کوشش کریں۔

## گروپ معیار:

جس گروپ میں آپ عمل درآمد کرتے ہیں اس میں تفوق و برتری اور کامیابی کے معیار آپ کی کارکردگی پر اثر ڈالتے ہیں۔ اعلیٰ معیاروں کی حامل فیملی ہائی پرفارمنس کے لئے ایک اچھی فضا فراہم کرتی ہے۔ یہی حال ایک ڈیپارٹمنٹ یا دفتر کا ہے جہاں ہر کوئی ایک عام مقصد کے لئے پرجوش طور پر کام کرتا ہے۔ اگر آپ ایسے کسی گروپ میں عمل نہیں کرتے تو آپ ہم خیال دوستوں کا ایک گروپ بنا سکتے ہیں تاکہ آپ کے عام مقاصد حاصل ہو سکیں۔ مثال کے طور پر اگر آپ سائیکلنگ یا ٹور یا ملک کا دورہ کرنا یا فیس پروگرام میں مصروف ہونا یا ایک سوشل ویلفیئر پروگرام شروع کرنا چاہتے ہیں تو گروپ سپورٹ نہایت فائدہ مند ہے۔ اگر آپ کا آفس گروپ آپ کے مقاصد میں مددگار نہیں لیتا تو آپ باس سے بات کر سکتے ہیں اور اس کول سینک میں پورے دفتر کو شریک کرنے کے لئے اسے راضی کر سکتے ہیں۔ تحقیق سے ظاہر ہوتا ہے کہ شراکت کی حد جتنی زیادہ ہوگی پروسیس اتنا ہی بہتر ہوگا۔ کسی بھی حالت میں آپ کا باس آپ کے اقدامات سے متاثر ہو جائے گا۔ اگر آپ خود باس ہیں تو پھر تو باہمی قبولیت سے اپنے ڈیپارٹمنٹ کے لئے خصوصی کاموں کے شراکتی مقاصد منظم کرنا اور بھی آسان ہو جاتا ہے۔

پرفارمنس اجاگر کرنے کے لئے تعلقات کا احساس نہایت اہم عامل ہے۔ یہ احساس گروپ کے ایک ممبر کی خود مختاری اور اہمیت کے احساس سے پیدا ہوتا ہے۔ جو گروپ کے دیگر ممبران سے تعلق استوار رکھے اور گروپ کے کلچر میں فخر کا احساس رکھتا ہو۔ یہی صورت ایک فیملی کی ہے جس کی اپنی نزایات اور گہرے تعلقات ہوتے ہیں اور یہ بات تنظیموں اور ہائی گروپوں کے ضمن میں بھی سچ ہے۔ اگر آپ کے حالات نے آپ کو کسی گروپ کا ممبر نہیں بننے دیا ہے اور آپ ایک ٹیم تشکیل دینے کی پوزیشن میں نہیں ہیں پھر بھی اپنے ذہن میں ایک خیال گروپ تشکیل دیں۔ اپنے تمام ہیروز سے وابستگی رکھیں جنہیں آپ اپنے رول ماڈل خیال کرتے ہیں اور ذہنی طور پر ان سے ملاقات کریں اور اپنے مقاصد اور پرفارمنس پر

باتیں کریں۔ گائیڈز ایجری ٹکٹیکس استعمال کریں۔ ایسا کرنا آپ کی پرفارمنس بہتر بنانے میں فائدہ مند ہوگا۔ لیکن کیا چیزیں آپ کے مقاصد بنتی ہیں اور آپ انہیں کیونکر حاصل کرتے ہیں؟ میرا مشورہ ہے کہ آپ ایک حسب ذیل چارٹ بنالیں:





## Goal Setting

مقاصد	ضروری	مقاصد
کیریئر	مثلاً "پروفیشنل"	مثلاً "میں نے پروفیشنل بننا چاہتا ہوں"
نہی	مثلاً "پروفیشنل"	مثلاً "میں نے پروفیشنل بننا چاہتا ہوں"
تعلیم	مثلاً "پروفیشنل"	مثلاً "میں نے پروفیشنل بننا چاہتا ہوں"
تعلیم	مثلاً "پروفیشنل"	مثلاً "میں نے پروفیشنل بننا چاہتا ہوں"
تعلیم	مثلاً "پروفیشنل"	مثلاً "میں نے پروفیشنل بننا چاہتا ہوں"
تعلیم	مثلاً "پروفیشنل"	مثلاً "میں نے پروفیشنل بننا چاہتا ہوں"
تعلیم	مثلاً "پروفیشنل"	مثلاً "میں نے پروفیشنل بننا چاہتا ہوں"
تعلیم	مثلاً "پروفیشنل"	مثلاً "میں نے پروفیشنل بننا چاہتا ہوں"
تعلیم	مثلاً "پروفیشنل"	مثلاً "میں نے پروفیشنل بننا چاہتا ہوں"
تعلیم	مثلاً "پروفیشنل"	مثلاً "میں نے پروفیشنل بننا چاہتا ہوں"

آپ ایک وقت میں ایک یا ایک سے زیادہ مقاصد پر توجہ دے سکتے ہیں جیسا کہ ماہرین نفسیات کا کہنا ہے "یہ مقاصد حقیقت پسندانہ۔ آپ کے لئے باعث دلچسپی، مناسب، موزوں اور آپ کی اقدار کے موافق، واضح اور قابل عمل ہونے چاہئیں" ان میں حصول مقاصد کے لئے ایک تا پانچ سال کا ٹائم فریم شامل ہونا چاہئے۔ درج ذیل گوشوارہ ملاحظہ کریں۔

پہلا قدم	دوسرا قدم
مقصد	مقصد
ٹائم فریم	ٹائم فریم
جن مشکلات پر غالب آتا ہے	جن مشکلات پر غالب آتا ہے
ٹائم فریم	ٹائم فریم



## دوسرے دن

باقیہ دن سے چٹا سس سے آج سے سوالات و جوابات	9:15 بجے صبح	9:00 بجے صبح
چٹا ٹک پیا دیکھ سہائی تھیک اور زائس گرا	10:00 بجے	9:15 بجے صبح
رنگ بازو میں لگے پن لاس		
وقت پر اسے ظنی	10:15 بجے	10:00 بجے
1-100 ٹکٹ چٹا سس پیا کرنا اور گرا کرنا بازو میں	11:15 بجے	10:15 بجے
لگے پن کا علوہ غیر موجود خوشبو چیزیں دیکھنا رنگ		
اور صورتیں اپنی طور پر دیکھنا خیالی آوازیں سننا		
جذبائی نشوں (بحث مباحثہ)	12:15 بجے	11:15 بجے
نہن و کشوں (بحث مباحثہ)	1:00 بجے	12:15 بجے
وقت اسٹیج	2:00 بجے	1:00 بجے
والی جو ب	2:40 بجے	2:00 بجے
درہ کشوں (بحث مباحثہ)	3:00 بجے	2:40 بجے
پا - ہونٹ	3:15 بجے	3:00 بجے
سہ - سہ	4:15 بجے	3:15 بجے
1-100 بجے	5:15 بجے	4:15 بجے
پا - ہونٹ	6:00 بجے	5:15 بجے

”شفافیت ذہن“ اور ”تفکر پسند ذہن“ کے ابواب سے مواد لے کر پریشانی اور دباؤ مینجمنٹ کے لئے انہیں خطوط پر سینار منعقد کئے جاسکتے ہیں ”باؤ از جینک مائنڈ“ باب میں بیان کردہ تکنیکیں استعمال کر کے باؤ از جینک گروتھ کورس شروع کیا جاسکتا ہے۔ ”خلیقی ذہن“ سے مواد لیکر شرکت کرنے والوں سے یہ کہہ کر کہ وہ اپنے مسائل حل کرانے کے لئے گروپ کے سامنے پیش کریں جنہیں وہ بیان کردہ تکنیکوں سے حل کریں گے، ایک پروگرام شروع کیا جاسکتا ہے۔ ایک روزہ آٹو جینک ٹریننگ شروع کی جاسکتی ہے جس میں شرکت کرنے والوں کو مضمون سے متعارف کرایا جاسکتا ہے اور ”میرا ہاتھ بھاری محسوس ہو رہا ہے“ پروگرام میں رہنمائی کی جاسکتی ہے۔ اور پھر مشق شرکت کرنے والوں پر چھوڑ دی جائے تاکہ وہ کئی مہینوں تک پریکٹس کرتے رہیں تاکہ انہیں مشق کی پوری طرح مہارت حاصل نہ ہو جائے۔















PUBLISHER  
HAIDER ALI MULICE "TANA"

108, ALAMGIR ROAD, SHUFEABAD KARACHI.